Dominique Loreau

Arta esenței

Baroque Books & Arts, București, 2013

Traducere din limba franceză de INES HRISTEA

Introducere

„Dispoziţiile umane şi reacţiile la întâlnirea cu Nimicul variază considerabil de la persoană la persoană şi de la o cultură la alta.

Taoiştii chinezi au considerat Marele Vid ca fiind liniştitor, odihnitor şi aducător de bucurie. Pentru budiştii din India, ideea de Nimic evoca o atmosferă de compasiune universală inerentă aspectelor unei existenţe care, până la urmă, nu are fundament material.

în cultura japoneză, ideea de Nimic oferă tonalităţi încântătoare ale unui sentiment estetic care se regăseşte în pictură, arhitectură şi chiar şi în ritualurile cotidiene. Occidentalul se afundă însă în posesiuni până la gât, are bunuri şi afaceri de întreţinut şi se foloseşte de ele ca să se apere de posibila întâlnire cu Nimicul."

WILLIAM BARRETT (1913-1992), *Studiu despre Nimic*

Intr-o dimineaţă, ne trezim şi ne dăm seama că avem prea multe pe cap: obiecte în dezordine prin casă, de făcut menajul, scrisori încă nescrise, cărţi pe care trebuie să le terminăm de citit, angajamente exterioare, stres, oboseală, anxietate... Am încercat o mie de remedii (lecturi şi conferinţe pe tema stresului sau a stării de bine, talasoterapie, parfumuri ambientale, uleiuri de

baie relaxante, vacanţe la soare...), dar nimic n-a funcţionat.

Suntem obosiţi? Stresaţi? Lipsiţi de energie? Sfatul pe care-1 primim este întotdeauna acelaşi: „încercaţi, cumpăraţi, adăugaţi, folosiţi..."

Dar de ce nu ni se spune pur şi simplu „Lăsaţi totul baltă, abandonaţi, încetaţi, opriţi, refuzaţi, eliminaţi, renunţaţi la dorinţa de a avea, lăsaţi un gol în jurul vostru şi în voi înşivă"?

Cauza oboselii noastre, a apatiei, a lipsei de entuziasm este deseori preaplinul de lucruri care ne goleşte, ne uzează, ne aruncă în vârtejul nesfârşit al încercărilor din ce în ce mai istovitoare de a ne regăsi energia. Toate aceste „remedii" nu fac decât să ne înveţe cum să gestionăm prea multul în loc să-1 eliminăm... pur şi simplu!

Iată de unde ne vine starea de nemulţumire: dintr-o supraîncărcare, dintr-un exces care, lăsat aşa cum e, va acţiona asupra noastră încet, dar sigur, concret şi pe deplin.

Aşadar, ceea ce trebuie să faceţi este să atacaţi direct miezul problemei. Renunţaţi la tot ce nu este esenţial, la tot ce nu mai are nici utilitate, nici sens. Fără acest „prea mult din toate", veţi putea fi cu adevărat voi înşivă.

La prima vedere, să arunci un lucru pare ceva uşor, dar puţine persoane sunt capabile s-o facă. Şi asta, deoarece pentru a-ţi face curăţenie în viaţă trebuie să te

cunoşti foarte bine pe tine însuţi! Trebuie să ştii cine eşti, ce-ţi place cu adevărat, de ce ai nevoie şi de ce te poţi lipsi. Fie că vorbim despre viaţa materială, de planul mental sau de cel spiritual, trebuie să ştim ce ne face într-adevăr fericiţi şi împliniţi, ce ne ajută să progresăm, ce stă în puterea noastră pentru a proteja mediul şi pentru a ne apăra pe noi înşine de tot ceea ce este artificiu.

Gestul de a arunca lucrurile inutile funcţionează nu doar ca o veritabilă terapie (una dintre cele mai eficiente), dar este totodată o filozofie şi o artă. După ce veţi fi făcut asta veţi descoperi o nouă formă de lejeritate, o nouă calitate a vieţii şi mai mult spaţiu în toate domeniile existenţei.

Partea întâi ELIXIRUL SIMPLIFICĂRII

1

LA NIVEL COTIDIAN

O EXTRAORDINARĂ LEJERITATE *Mai mult timp*

„Cu puţin putem trăi prezentul la infinit."
Maxima mea preferată

Ce este viaţa dacă nu orele, zilele şi anii pe care îi avem la dispoziţie? Atunci când ai puţine posesiuni, câştigi un timp preţios: să ai mai puţine lucruri înseamnă să aloci mai puţin timp întreţinerii lor şi celorlalte sarcini menajere (să ştergi praful, să speli, să ceruieşti, să lustruieşti, să mişti obiectele din loc pentru curăţenie), înseamnă să pierzi mai puţin timp ca să cauţi, să scotoceşti prin dulapuri, prin genţi, prin poduri sau prin dosare ca să „găseşti". Iar când ai mai mult timp, ritmul vieţii se poate domoli, poţi să trăieşti liniştit, poţi să-ţi păstrezi concentrarea, nu mai eşti în mod constant presat şi surmenat, nu trebuie să duci o viaţă care se rezumă la o succesiune de activităţi notate într-o agendă.

Fie că suntem în casă sau în exterior, deseori se întâmplă să facem ceva care are legătură cu obiectele din

jur. Aţi calculat vreodată cât timp pierdeţi gândindu-vă la obiecte, vorbind despre ele, dorindu-le, cumpărându-le, transpor-tându-le, întreţinându-le şi apoi aruncându-le?. Faptul că renunţi la ceea ce este superfluu, că îţi restrângi posesiunile la cele de care ai cu adevărat nevoie, îţi permite să duci o viaţă plină de sens, de plăcere şi de momente senine: să petreci timp cu ai tăi, să faci totul temeinic şi pe îndelete, fie că mănânci, te plimbi, mergi la cinema, citeşti, faci baie, trăieşti conform propriului ritm... Asta înseamnă să nu laşi viaţa să treacă pe lângă tine! înseamnă să nu-ţi pierzi viaţa pentru ceea ce... nu trăieşte!

în „casa vidului", care nu conţine decât foarte puţine lucruri, existenţa voastră va fi mult mai intensă.

Mai puţine neplăceri

„Dacă am puţine bunuri, am şi puţine griji, iar Dumnezeu ştie că sunt mai tulburată atunci când în viaţa mea există un exces, decât când se manifestă o lipsă."

SFÂNTA TEREZA DE AVILA

Mai mult decât orice altceva, posesiunile sunt cele care ne provoacă neplăceri. Să te eliberezi de posesiunile inutile înseamnă să te eliberezi de probleme. Cafetiera care trebuie reparată, imprimanta care s-a blocat,

datoriile sau împrumuturile făcute pentru a plăti achiziţii nechibzuite şi inutile, taxele, asigurările, divorţurile costisitoare (cauzate deseori de problemele materiale), garajele care trebuie închiriate, reparaţiile, operaţiunile de întreţinere, demersurile care trebuie făcute ca să ne ocupăm de toate aceste „lucruri": nu aţi obosit să vă petreceţi viaţa rezolvând problemele pricinuite de obiectele pe care le deţineţi, să aveţi în mod constant necazuri care, în lipsa acestor posesiuni, ar putea fi evitate?

Dacă stăm să ne gândim, obiectele pe care le avem ne costă mult mai mult decât preţul plătit la cumpărarea lor, nu doar din punct de vedere financiar, ci şi emoţional, psihologic şi mental. Ca să nu mai spunem că, fără ele, am avea mai mulţi bani în bancă, mai mult timp să mergem la picnicuri, în parc, să visăm cu ochii deschişi relaxându-ne la soare sau pe balcon.

Din clipa în care veţi decide să renunţaţi la tot ce nu vă este strict necesar, să vă faceţi curat în viaţă la nivel material şi mental, multe probleme vor dispărea.

Mai multă energie

„Nu-ţi irosi energia! Pune-o în valoare!"
WILHELM OSWALD (1853-1932)

Acumulările inutile sunt, în egală măsură, sursa şi consecinţa stării noastre de letargie.

înainte de orice, fiinţa umană este energie. Investind energie în ceea ce ţine de domeniul material, ne limităm. Exerciţiul de a privi viaţa în ansamblul ei, nu dintr-o perspectivă parţială, poate să transforme complet o persoană în ceea ce priveşte atitudinile ei, emoţiile, intelectul, psihicul, spiritualitatea, ba chiar şi fizicul. Dacă vrem să schimbăm lumea din jurul nostru, nu trebuie decât să schimbăm calitatea propriilor vibraţii. Pe măsură ce acestea se vor transforma, calitatea mediului din jurul nostru se va modifica şi ea. Circumstanţele, situaţiile, evenimentele şi persoanele pe care le întâlnim în viaţă sunt reflectarea stării noastre de conştiinţă. Lumea este o oglindă. Dacă suntem ancoraţi în „şinele superior", lumea întreagă ne va sta la dispoziţie. Vom fi astfel capabili să conştientizăm, din ce în ce mai limpede, că noi şi numai noi suntem responsabili pentru ceea ce ni se întâmplă şi că tot ce se află în jurul nostru exprimă această energie.

Simplificarea mediului în care trăim ne permite să descătuşăm energia care se află deja în noi. Faptul că nu ne mai ataşăm, că nu ne mai agăţăm de nimic generează energie, adică viaţă. Iar acesta este singurul lucru de care putem dispune cu adevărat. Dar pentru asta, trebuie să retezăm de la rădăcină tot ceea ce ne privează sau ne

diminuează energia. Trebuie să aruncăm tot ce este de prisos.

UN INTERIOR SIMPLIFICAT

Mai multa organizare

„Vreau să renunţ la tot ceea ce nu serveşte la nimic. Sufăr de obsesia inutilului. [...]

Numesc debandadă tot ceea ce-mi afectează sănătatea mentală [...]: ziarele de dimineaţă care n-au ajuns deja la gunoi înainte de ora prânzului, un pulover care zace aruncat, o linguriţă rătăcită printre cuţite, o carte aşezată invers în bibliotecă.

Fiecare lucru are locul lui, iar eu am locul meu, pe care nimic şi rumeni nu-1 va putea deranja."

PASCAL SEVRAN, *Des lendemains des fetes*

Lipsa de obiecte pe care să le aranjezi sau pe care să le cauţi în mod constant, a colţurilor de ocolit ca să poţi să ajungi la dulap, calmul, spaţiul, ordinea, liniştea „vizuală" a unei încăperi, iată adevăratul confort, garanţia păcii sufleteşti şi a relaxării pe care partea practică a vieţii ar trebui să ni le ofere.

Dezordinea ne împiedică să gustăm din plăcerile autentice, ne sufocă, ne afectează dacă o lăsăm să ne copleşească. Ne face letargici şi obosiţi, ne întemniţează în trecut (regrete, gânduri, sentimentul de vină pentru că am lăsat totul în voia sorţii...), ne împiedică să ne creăm un viitor mai bun. Iar cu timpul, dezordinea nu face decât să sporească.

Eliberaţi-vă de toate acele lucruri care nu mai înseamnă nimic pentru voi: vă veţi simţi de zece ori mai uşori fizic şi psihic deopotrivă. Cu cât numărul de obiecte pe care le aveţi de aranjat se va reduce, cu atât veţi întâmpina mai puţine probleme legate de dezordine şi disconfort. Adevărata cauză a dezordinii este excesul de bunuri. Organizarea eficientă aduce cu ea plăcerea preciziei, în vreme ce un obiect prost poziţionat va atrage după el un al doilea, apoi un al treilea şi aşa mai departe. Totul începe cu un simplu detaliu care, încetul cu încetul, antrenează un altul, până când debandada atinge proporţii inadmisibile, reuşind să ne blocheze atât fizic, cât şi psihic. Atunci când debandada e prea densă, prea compactă, resimţim un sentiment de opresiune, de disconfort. Valoarea unui obiect rezidă în gradul lui de utilitate şi de accesibilitate. Aceasta ne oferă imensul avantaj de a nu ne lăsa copleşiţi nici de lucruri, nici de evenimente. In schimb, dezordinea deprimă. Se creează astfel un real cerc vicios: din clipa în care o persoană este deprimată, dezordinea din viaţa ei sporeşte. Ca atare,

persoana nu mai poate face nimic, amână totul pentru o altă zi, iar debandada se intensifică. Suprimarea a tot ceea ce este superfluu constituie, probabil, primul pas pe calea către vindecare.

Mai mult rafinament

„Camerele cu mult mobilier au foarte puţin în ele. Proporţiile în sine ale unei încăperi ne influenţează sensibilitatea mai mult decât ceea ce este declarat de conştienta noastră actuală."

ROBERT HENRI, arhitect american (interviu)

Dezordinea dintr-un apartament boem are, cu siguranţă, şarm, dar numai în apartamentele altora! Să trăieşti cu foarte puţin, în rafinament, este nu doar posibil, ci chiar indispensabil dacă vrei să mergi mai departe şi să nu te laşi îngropat în surplusul de posesiuni. în civilizaţia noastră occidentală, rafinamentul unei încăperi este judecat în funcţie de ceea ce se află în interiorul ei: mobilier, opere de artă, obiecte... Dar pentru a-ţi înfrumuseţa interiorul, gestul de a îndepărta tot ceea ce este „deco" şi de a nu mai păstra decât ce e indispensabil confortului şi activităţilor cotidiene are un efect spectaculos. O casă nu este un muzeu, iar obiectele de folosinţă zilnică nu trebuie să fie, fiecare în sine, o

piesă rară. Exagerarea urâţeşte totul, inclusiv ceea ce este frumos. Cine ar vrea să locuiască în palatul Versailles? în Japonia, una dintre culmile esteticii în materie de arhitectură este încăperea în care se oficiază ceremonia ceaiului, inspirată din filozofia zen. Practicanţii acestei ceremonii o numesc „căminul fanteziei". încăperea în cauză (uneori un mic pavilion în inima unei grădini zen) este construită exclusiv ca un refugiu al aspiraţiilor poetice. Fiind lipsită de orice decoraţiuni, ea invită nu doar la un comportament liber, ci şi la încercarea de a aduce în interiorul ei numai acel ceva care ne satisface un capriciu estetic pasager, ceva neterminat, pe care jocurile imaginaţiei îl vor desăvârşi după bunul lor plac. Aparentul dezinteres care domneşte în acest spaţiu este menit să ne aducă aminte că dragostea de viaţă poate fi regăsită doar în spiritul care, întrupat în lucrurile simple, le înfrumuseţează cu lumina subtilă a rafinamentului său.

Mai mult lux

„Simplitatea vieţii, chiar şi arunci când nu mai avem nimic în jur, nu înseamnă sărăcie, ci este baza rafinamentului." WILLIAM MORRIS, artist, designer şi scriitor american (1834-18%)

Să trăieşti fără casă, hrană, veşminte şi îngrijiri medicale adecvate nu înseamnă să trăieşti simplu. Aceasta nu ar fi o simplitate aleasă deliberat, ci o formă de sărăcie impusă. Să trăieşti simplu nu înseamnă să respingi confortul material, ci să duci o viaţă mai lejeră, mai profundă şi... mai luxoasă! Se poate să trăieşti bine chiar şi cu bani foarte puţini, bucurându-te de unul dintre cele mai rafinate tipuri de lux posibile: luxul „zen". Luxul, un concept epicurian, presupune să nu irosim niciun moment prin alegeri automate, să nu ne lăsăm copleşiţi de ceea ce ne înconjoară (deseori persoanele care au îmbătrânit frumos au respectat acest principiu: au trăit în acord cu ele însele). Luxul nu e reprezentat doar de interioare splendide şi spaţioase, cu pereţi albi şi design modern, chiar dacă frumuseţea este esenţială în viaţă. Luxul autentic se situează departe de iluziile care ne sunt impuse: să nu te grăbeşti, să nu iroseşti, să nu faci niciodată compromisuri în privinţa calităţii, să te consideri unic şi să te respecţi. Dar mai mult decât atât, luxul presupune posibilitatea de a refuza să faci ceva, fiindcă acel ceva te stresează şi, la fel de bine, posibilitatea de a refuza să accepţi aproape de tine orice lucru care te încorsetează. Luxul este întruchipat de o încăpere aerisită, liniştită şi odihnitoare după o zi de muncă, un apartament lipsit de orice zorzoane, în care nu mai ai nimic de făcut. Luxul înseamnă să elimini sutele de mici alegeri pe care ni le impune cotidianul,

fără să te închistezi într-un sistem rigid şi tern. Luxul înseamnă să nu ai decât strictul necesar pentru a dobândi o anume libertate de spirit şi pentru a-ţi crea un soi de imaginar în jurul lucrurilor care te îmbogăţesc. Să ne amintim că luxul trebuie să facă trimitere la visare şi la imaginaţie: rolul său este de a ne hrăni sufletul, asemenea obiectelor veritabile, a poveştilor adevărate şi a oamenilor demni de acest nume.

De ce ne place atât de mult să stăm la hotel, să mâncăm la restaurant, să ne plimbăm pe plaje largi şi pustii? Pentru că în asemenea locuri nu avem nimic de făcut, nu avem nicio preocupare, nu avem grija de a „sta cu ochii" pe lucruri (poate cu excepţia valizelor).

La fel putem să procedăm şi la noi acasă: să ne simplificăm existenţa până când nu mai avem nimic în jur, în afară de tot ce ne oferă confort pentru trup şi spirit. Dacă doriţi să daţi impresia că un obiect anume constituie

„piesa de rezistenţă" a unei încăperi, puneţi-i la dispoziţie cât mai mult spaţiu.

Adevăratul lux înseamnă să nu deţinem decât obiectele de care avem cu adevărat nevoie, pe care le iubim, cu care nimic nu interferează şi a căror valoare nu poate scădea indiferent de circumstanţe.

Mai mult confort

„Hoţul a luat totul,
Singură luna, care era la fereastra mea, Nu."
RYOKAN, sihastru, poet şi caligraf (1758-1831), haiku

O locuinţă primitoare şi una ticsită nu sunt sinonime. De ce să nu urmaţi exemplul anglo-saxonilor, recunoscuţi pentru propensiunea lor către confort, adică să vă reduceţi mobilierul din salon la una sau două canapele mari şi moi (cu un set de măsuţe de cafea „în cuib" amplasat într-un colţ, pe care să-1 folosiţi atunci când vreţi să le oferiţi ceai invitaţilor), o masă cu scaune la care să mâncaţi şi să lucraţi şi, dacă imaginea interioarelor albe, moderniste, vă îngrozeşte, o mochetă cu desene mari, în culori întunecate, genul pe care îl regăsim în puburile englezeşti şi pe holurile unor hoteluri şi care are darul de a „încălzi" instantaneu atmosfera oricărui interior? Câteva ziare, o ceaşcă bună de ceai cald, un televizor cu plasmă, de ce altceva ar fi nevoie pentru a „savura" faptul că nu mai sunteţi stânjeniţi de tot acel talmeş-balmeş de măsuţe, gheridoane, bibelouri, coşuri pentru reviste... pe scurt, de tot acel bazar de inutilităţi care sufocă spaţiul şi spiritul?

Bucuria supremă a simplităţii în alegeri

Abundenţa descurajează alegerile. Haine, ustensile de bucătărie, decoraţiuni de interior... Având mai puţin

din toate veţi vedea mai clar unde se află fiecare obiect, iar alegerile vă vor fi mult înlesnite. Se spune, de exemplu, că e mult mai plăcut să te fardezi când ai foarte puţine produse de machiaj.

Bunicii noştri aveau la dispoziţie alegeri limitate când venea vorba de mâncare, îmbrăcăminte, divertisment şi lecturi. Şi totul părea mult mai simplu. Astăzi dispunem de mai mulţi bani, de un număr imens de oportunităţi şi, cu un simplu card bancar, avem acces la tot, oriunde şi oricând. Şi totuşi, contrar aşteptărilor noastre, nu suntem mai fericiţi. Cu toate aceste opţiuni şi posibilităţi de alegere, ne este din ce în ce mai dificil să luăm decizii, să hotărâm şi să ne păstrăm reperele.

Iar atunci când nu mai putem să alegem, începem să acumulăm în neştire. Haine, maşini, computere, ustensile, mobile, diverse nimicuri, aproape totul se multiplică şi ne complică viaţa şi mai mult. Dacă nu aţi ţine în dulapul din bucătărie sau în şifonier decât piesele de care aveţi cu adevărat nevoie, alegerile v-ar fi considerabil simplificate! începeţi folosindu-vă de acest mic truc: odată ce aţi ales, dintr-o revistă ori un catalog de produse, ceea ce vă interesează să citiţi, să cumpăraţi, să gătiţi, rupeţi pagina în cauză, iar revista aruncaţi-o la coşul de gunoi. Apoi aplicaţi această tehnică şi în alte domenii ale propriei existenţe. Deciziile vă vor deveni mult mai simple şi mai rapide, iar opţiunile, limitate.

Un plus de valoare pentru fiecare dintre bunurile noastre

„în artă există milioane de lucruri, de cuvinte, de gesturi, din toate câte puţin.

Dar fiecare cuvânt şi fiecare gest şi fiecare lucru este preţuit la justa lui valoare.

Când vom fi dobândit însă un simţ al valorii relative a lucrurilor, vom avea nevoie de mai puţin."

ROBERT HENRI

Cine a fost nevoit să trăiască în deşert sau în ţări foarte „sărace", cine şi-a pierdut totul în incendii, în inundaţii, sau în urma unui cutremur... Cine a trecut prin astfel de experienţe este surprins să constate apoi cu cât de puţin poate trăi foarte bine, cât de preţioase sunt anumite lucruri şi cât de inutile sunt altele. Când ai puţin, apreciezi cu adevărat tot ce foloseşti. Pe măsură ce lucrurile se acumulează, îşi pierd din valoare, ca şi când utilitatea în exces ar produce efectul invers, descrescând proporţional cu surplusul şi făcându-ne, până la urmă, mai mult rău decât bine.

în plus, faptul că avem prea multe lucruri este cel care ne împiedică, în primul rând, să le utilizăm!

Mujo *sau arta de a trăi cu foarte puţin*

„Mai mult decât creştinismul, islamismul sau iudaismul, doctrinele de tip oriental au un caracter metafizic: ele vizează viaţa cotidiană, ceea ce poate fi văzut, trăit, simţit şi experimentat."

ALAN WATTS, *Elogiul nesiguranţei*

în viaţă, totul evoluează. Niciun moment nu este identic cu altul, in clipa în care încercăm să „prindem" un adevăr şi să-1 imobilizăm într-o formă definitivă, el se evaporă. Atunci - ne sfătuiesc călugării zen - trebuie să pronunţăm cuvântul *mu.*

***Mu, mu, mu, mu:* nimic, nimic, nimic, nimic. Totul e nimic. Nimicul e tot. Acest nimic este senin şi ne îmbogăţeşte. Acest nimic ne permite să avem totul. *Mujo* este un concept zen care se referă la estetica lejerităţii şi a transparenţei în maniera de a vorbi şi a proceda în viaţa de zi cu zi, totul fiind realizat într-o mişcare fluidă şi uşoară. Acest concept sugerează că orice certitudine se transformă şi se volatilizează şi că singurele lucruri de care putem profita intens sunt cele trecătoare.**

***Mujo* înseamnă să trăieşti natural, fără griji, eliberat de orice greutate excesivă, în siguranţă şi confort. înseamnă să nu „posezi" bogăţii, ci să te bucuri de ele fără să faci eforturi; înseamnă nu neapărat să ai bani mulţi, ci să cheltuieşti banii pe care îi ai cu stil şi rafinament, să foloseşti cu gust ceea ce deţii. De**

asemenea, *mujo* înseamnă să devii maestru în arta de a fi „bogat", chiar şi cu mijloace financiare firave: să exişti cu graţie în lumea „non-lucrurilor", să respecţi ceea ce ai şi ceea ce faci. *Mujo* ne mai învaţă că banalitatea cotidianului ne văduveşte de sensul vieţii şi că logica şi conformismul paralizează spiritul.

Eleganţa *mujo* înseamnă, în primul rând, să fii stăpân pe propria persoană, să ştii cine eşti, să fii împăcat cu tine însuţi. înseamnă să-ţi dezvolţi mai curând propriile gusturi, decât să te laşi ghidat de ale altora, să-ţi redescoperi propria imaginaţie şi propria creativitate, să nu pretinzi că eşti altceva decât ceea ce eşti. înseamnă să vezi lucrurile din perspectivă personală, să trăieşti în afara unei societăţi mereu grăbite, împotmolite în exces, în supraabundenţă, în multitudinea de sarcini de îndeplinit, să apreciezi, de pildă, muzica, literatura sau o zi frumoasă de primăvară, înseamnă să elimini toate detaliile stânjenitoare ale vieţii, să eviţi cutumele sociale artificiale, convenţiile, tensiunile, să refuzi tot ceea ce îţi diluează energia şi gândurile, reducându-ţi viaţa la banalitate şi mediocritate. înseamnă de asemenea să-ţi fii suficient ţie însuţi, să nu mai de-pinzi de nimeni şi de nimic şi să conştientizezi că poţi să trăieşti cu eleganţă fără să aştepţi nimic în schimb.

Poţi să recunoşti graţia *mujo* la un călugăr zen din felul în care ţine ceaşca de ceai sau alungă insectele.

RELAŢII MAI BUNE

Să te detaşezi de trecut ca să construieşti o relaţie nouă

Bagajul pe care-1 purtăm, amintirile pe care le acumulăm şi de care ne ataşăm, iată cauza incapacităţii de a profita de ceea ce ne oferă prezentul. Numeroase persoane singure nu reuşesc să cunoască oameni noi sau să intre într-o relaţie stabilă fiindcă nu pot face din trecut o *tabula rasa.* Ele se închid în lumea amintirilor care le controlează viaţa, împiedicându-le să fie libere în mişcări, nu doar în universul exterior, ci şi în cel interior, împiedicându-le să se deschidă către noi oportunităţi atunci când acestea li se înfăţişează.

Ca să faci loc noului în sfera inimii, trebuie să-ţi faci curăţenie în casă, în suflet şi în viaţă. Astfel vei deveni mai flexibil, mai înţelept şi mai încrezător. O nouă relaţie este o aventură care nu poate fi trăită pe deplin decât atunci când nu mai e împovărată de reziduurile trecutului. Ca să poţi să iubeşti, trebuie să creşti, să te maturizezi, să nu rămâi ancorat în propriile visuri, trebuie să ştii să dai şi să primeşti, trebuie să-i faci loc

celuilalt şi să nu te laşi absorbit de propria persoană, de trecut sau de bunurile tale.

Nu vă ataşaţi de lucruri, şi astfel vă veţi ataşa mai puţin de persoane

„Orice pas spre progres şi rafinare înseamnă o renunţare. Sărăcia celui care a renunţat este o adevărată comoară în comparaţie cu bogăţiile celor care-şi păzesc bunurile cu disperare. Poţi să n-ai un sfanţ şi să fii mult mai bogat decât cei mai avuţi oameni din lume. Aceasta a fost filozofia asceţilor rătăcitori.

Ei profitau preţ de câteva clipe de bucuria, de confortul şi de bunii prieteni întâlniţi în drum, după care părăseau totul, ca să nu fie niciodată ataşaţi de nimic."

HAZRATINAYAT KHAN (1882-1927), mare maestru sufit

Cu cât aveţi mai multe lucruri, cu atât deveniţi mai vulnerabili. Dar cu cât evoluaţi mai mult spiritual, cu atât veţi avea mai puţină nevoie de bunuri şi de persoane. Detaşarea de obiectele materiale vă ajută să vă detaşaţi deopotrivă în toate celelalte domenii, inclusiv în cel al relaţiilor interumane. Dacă vă veţi spune: „Azi sunt alături de această persoană, totul e minunat, dar ea nu este proprietatea mea, eu nu sunt temnicerul ei, ea e

liberă să rămână cu mine sau să plece", nu numai că vă veţi detaşa în sensul că vă veţi teme mai puţin de ideea de pierdere, dar îi veţi oferi celuilalt spaţiul de care are nevoie - caz în care probabil că vă va rămâne alături. Cu cât ne agăţăm mai mult de lucruri, de oameni sau de evenimente, cu atât mai puţin ele ne aparţin. In egală măsură, trebuie să învăţaţi să permiteţi ca o relaţie să se încheie atunci când simţiţi că a venit momentul pentru asta. Mulţumiţi-i pentru ceea ce v-a oferit şi treceţi la etapa următoare. Rămâneţi în prezent şi asiguraţi-vă că fiecare clipă a vieţii este nouă şi senină. Nu vă întrebaţi ce veţi face mai târziu. Punctul în care vă aflaţi acum vă indică întotdeauna direcţia în care trebuie să mergeţi, încercaţi şi veţi vedea.

Renunţând la pornirea de a acumula, nu veţi mai cădea pradă aviditătii, lăcomiei, tânjirii, avariţiei şi geloziei

„Ceea ce-1 satură pe om nu este cantitatea de hrană, ci lipsa aviditătii."

GURDJIEFF, *întâlnire cu oameni remarcabili*

în clipa în care decizi că posesiunile numeroase îţi dau o stare mult mai dureroasă decât cea în care nu ai nimic, mai multe afecte se schimbă. îţi dai seama atunci

că nu mai eşti invidios pe ceea ce au alţii; nu-i mai invidiezi, fiindcă ştii că tu ai un cu totul alt fel de bogăţie. Te surprinzi chiar resimţind o stare de detaşare şi o anume indiferenţă faţă de disperarea cu care ei caută câştigul, faţă de strădaniile lor de a dobândi cât mai mult şi, în mod paradoxal, constaţi că savurezi în secret plăcerea de a-i lăsa să acumuleze în vreme ce îi urmăreşti, fără să intervii. Şi-n tot acest timp îţi spui că tu, tu ai deja totul.

Sentimentele de cupiditate, de invidie, de lăcomie te afectează lent, insidios şi în tăcere. Gândurile marcate de aviditate reduc durata vieţii. Expresiile „a-şi face inima rea" sau „a-şi face sânge rău" sunt atât de pline de sens şi de consecinţe!

Mai mult, timpul pe care îl petrecem ocupându-ne de lucruri materiale este un timp pe care nu-1 mai putem consacra persoanelor de lângă noi sau relaţiilor umane în general. Astfel, simplificarea poate contribui direct la consolidarea legăturilor care ne unesc cu ceilalţi.

Trebuie şi putem să reînvăţăm să trăim fără tot ceea ce societatea de consum încearcă să ne determine să cumpărăm. Prea multul ne face să trecem pe lângă marile momente ale vieţii, pe lângă ceea ce este esenţial. Credem de obicei că acumulările inutile nu afectează decât aspectul material al vieţii, însă ele ne fură o parte din inimă şi şterg ceea ce e bun, blând, romantic, relaxat şi natural în noi. Dorind mereu mai mult, ne îndepărtăm de ceea ce e mai bun în noi înşine!

Bunurile materiale şi durerile lumii

„Am foarte puţini dinţi şi chiar şi mai puţine lucruri."
GANDHI

Dacă nimeni n-ar dori să aibă cât mai multe posesiuni, ar mai exista pe lume atâtea războaie, furturi ori crime? Dorinţa perpetuă de a poseda, chiar şi dragostea, ne influenţează viaţa. Să nu mai aşteptăm nimic de la lume, să nu mai încercăm să ne satisfacem nevoile prin fiinţe şi obiecte. Soluţia problemelor cu care ne confruntăm nu se află în exteriorul nostru, ci în noi înşine.

Mai multa independenţă şi autonomie

„Ea resimţea acel soi de voluptate care se naşte atunci când distrugem ordonând, când vedem golul luând locul obiectelor."

HENRY DE MONTHERLANT

Se poate să te rupi de viaţa convenţională, de trecut, de mediul tău obişnuit, fără să fii nevoit să intri în vreun ordin monahal sau să te închizi între zidurile unei mănăstiri. Dar pentru asta trebuie să-ţi creezi structuri personale, să devii cu adevărat întreg, să te încrezi în propria ta judecată şi în propriile abilităţi în ceea ce priveşte drumul pe care trebuie să mergi în viaţă. Nu trebuie să respecţi cutumele epocii decât ca să-ţi afirmi mai bine libertatea interioară. în acest sens, detaşarea îţi aduce o siguranţă extraordinară: schimbări nu în ceea ce este vizibil, ci în adâncul cel mai profund al fiinţei tale.

2

LA NIVEL MENTAL

UN SPIRIT MAI LIBER

Aruncaţi ca să faceţi loc în voi înşivă

„Genul de viaţă simplă este dificil de practicat în ziua de azi: este nevoie de mult mai multă interiorizare şi de spirit inventiv decât au chiar şi cei mai inteligenţi oameni. Cel mai sincer dintre aceştia va spune, poate: «N-am timp să reflectez atât. Viaţa simplă este pentru mine un ţel prea nobil, vreau să aştept până când cei mai înţelepţi decât mine îl vor fi atins.»"

NIETZSCHE, *Călătorul şi umbra sa*

Spaţiul nostru este plin cu obiecte care nu ne îmbogăţesc sufleteşte. Grămezi, lucruri amestecate, revărsate, stricate, deteriorate, defecte, ponosite, complicate, derutante, frus-trante, stânjenitoare, enervante, incomode, zgomotoase, dezagreabile, rătăcite, neplătite - toate ne cotropesc mintea, bibliotecile, etajerele şi dulapurile. Ne prăbuşim sub

greutatea unui preaplin împins la extrem şi nu mai avem loc nici în jurul nostru, nici în noi înşine. Tot ceea ce e „prea mult" nu ne afectează doar viaţa şi emoţiile, ci şi mentalul. „Ce nu ştii nu te poate răni"? Fals. Fiecare obiect pe care l-am dobândit şi pe care l-am depozitat inutil ne lezează spaţiul mental. Acesta este motivul pentru care numeroase persoane bogate resimt o stare de apăsare: spiritul lor este atât de bântuit de fantomele posesiunilor pe care le-au acumulat, încât în viaţa lor nu prea mai rămâne loc pentru lucrurile cu adevărat importante ale existenţei. Pentru cei care vor să înveţe să trăiască simplu este esenţial să înţeleagă noţiunea de spaţiu mental. De ce să accepţi în viaţa ta probleme care au legătură cu lucrurile exterioare, de ce să le laşi să ocupe spaţiul liber din mentalul tău fără „să plătească chirie"? De ce să-ţi împovărezi spiritul cu lucruri inutile? Viaţa e prea scurtă ca să faci asta. Orice posesiune materială (chiar dacă am uitat că o avem) ocupă tot atât spaţiu în mediul înconjurător cât în subconştientul nostru, în plus, dacă avem un obiect, ne simţim obligaţi să-1 folosim, chiar dacă nu ne trebuie în mod real. Iar dacă nu-1 folosim, evităm să ne întrebăm de ce-1 mai păstrăm. Alungaţi lucrurile care vă înconjoară în plan fizic şi le veţi alunga deopotrivă din minte. Faceţi gol în jurul vostru înainte să vă lăsaţi antrenaţi într-un cerc vicios din care vă va fi din ce în ce mai dificil să ieşiţi. Multe lucruri vor sfârşi prin a se dematerializa.

Posesiunile ne limitează mult mai mult decât starea vremii sau lipsa banilor!

Cu cât ne simplificăm mai mult spaţiul, cu atât devenim mai conştienţi de tot ce este inutil. Mai întâi la nivel material, apoi, încetul cu încetul, şi în alte domenii: activităţi, conversaţii, relaţii. Curăţenia în plan mental este similară cu marea curăţenie de primăvară sau cu aceea dinaintea Anului Nou. De fiecare dată când renunţaţi la un obicei sau la o veche atitudine, de fiecare dată când aruncaţi ceva din mediul vostru înconjurător, faceţi mai mult loc în interiorul propriei persoane. Dobândiţi mai mult spaţiu de manevră şi posibilitatea de a examina situaţia dintr-un alt unghi, iar astfel vă veţi simţi mai liberi şi mai uşori.

Dacă vă eliberaţi spiritul şi renunţaţi la ideile ciudate pe care le „găzduiţi" (şi de care probabil, în cea mai mare parte a timpului, nici nu sunteţi conştienţi), veţi deveni liberi să apreciaţi toate lucrurile minunate care ţin de domeniul material, dar şi de cel imaterial.

Ordinea interioară

Lipsa ordinii interioare se manifestă subiectiv printr-un soi de angoasă, printr-o teamă de a fi, prin sentimentul că viaţa n-are sens şi că nu merită trăită. în zilele noastre, pare că nu mai există nimic care să

împingă omenirea să progreseze, pare că totul este în van. Şi mulţi încearcă să umple acest gol cumpărând maşini mai mari, o casă mai elegantă, căutând „dragostea", acumulând obiecte de colecţie sau lăsându-se pradă drogurilor, jocurilor de noroc ori alcoolului. Fireşte, ideea de ordine interioară ne poate părea austeră, deloc atrăgătoare; e atât de departe de viaţă, de râs, de muzică, de plăcerile care dau strălucire societăţii umane! Dar pe termen lung, nu ne putem mulţumi cu aceste paiete şi artificii, cu un consum în exces şi cu goana spre viitor; trebuie să realizăm că există şi alte moduri de a trăi şi alte valori, mai profunde şi mai serioase decât plăcerile de doi bani. Iar aceste valori nu costă nimic. Ele ne sunt accesibile tuturor, ne pot ajuta să ne gestionăm suferinţa, să ne găsim echilibrul, ne pot oferi un punct de sprijin pentru momentul în care balonul de săpun al falsei fericiri se va spulbera.

Să ne alegem mediul care ne modelează

„Este oare posibil ca, jonglând cu toate faţetele propriei personalităţi, să distrugem limitele sufocante ale acelui «eu» cotidian? Libertatea de a alege, într-o societate standardizată, alte feluri de a fi nu există decât într-o lume exterioară, într-un alt compartiment în noi

înşine pe care putem să ni-1 închipuim; şi acolo există conştiinţa noastră, la graniţa dintre două lumi."

NATSUKIIKEZAWA, *Viaţa imobilă*

Influenţa pe care obiectele o au asupra vieţii noastre ne transformă în extravertiţi şi ne îndepărtează de noi înşine, chiar dacă societatea modernă ne determină să credem că e normal să obţinem, să avem şi să acumulăm. Spunem deseori despre un lucru că e frumos pentru că îi cunoaştem valoarea de piaţă, pentru că l-am văzut într-o fotografie dintr-o revistă sau la cineva bogat. Acesta este motivul pentru care atât de multe persoane îşi mobilează casa la fel. întreaga lor existenţă este alcătuită din obiecte pe care nu le-au ales cu sufletul, ci în funcţie de dictatele societăţii.

însă dacă e adevărat că tot ce ne înconjoară ne „modelează", înseamnă că şi noi putem, în sens invers, să ne „modelăm" alegerile astfel încât ele să ne definească exact aşa cum dorim.

Japonezii insistă în asemenea măsură asupra absenţei superfluului şi asupra curăţeniei imaculate a oricărui spaţiu deoarece în filozofia zen se ştie că încăperea în care o persoană îşi petrece timpul îi influenţează în mod firesc spiritul. Cu cât învăţăm mai repede să ne facem ordine în spaţiul vital, să aruncăm ce nu ne mai este necesar, cu atât mai repede inima noastră va putea să se deschidă şi să lase loc noului. Să faci

curăţenie şi gol împrejurul tău nu înseamnă să-ţi primeneşti doar casa, ci şi psihicul. Faceţi să vă strălucească podelele şi veţi vedea!

O BĂTRÂNEŢE MAI DINAMICĂ *Cu cât îmbătrânim, cu atât acumulăm mai mult*

„Nu-ţi bate capul cu anii tăi, şi ei nu-şi vor bate capul cu tine!"

Vechi adagiu

Omul pare programat să acumuleze bunuri până în clipa în care acestea dobândesc o viaţă proprie şi devin tot mai multe. Şi astfel, uşor-uşor, se lasă invadat de ele. La început, a le obţine era o pasiune, apoi pasiunea s-a transformat în datorie, iar acum a le întreţine este un soi de povară care îi distruge viaţa. „Vreau" devine „trebuie". Şi cu cât îşi asumă mai mult această povară, cu atât se îndepărtează mai mult de ceea ce este el cu adevărat. Obiectele îl fac neproductiv şi îl sleiesc de energia de care are nevoie pentru viitoarea lui dezvoltare. Această „detaşare" de sine îi generează o stare de nemulţumire;

omul îşi revarsă frustrările asupra anturajului, asupra partenerului de viaţă. Existenţa lui interioară este subordonată exigenţelor externe şi materiale. Omul se pierde pe sine, încetul cu încetul se lasă năpădit de nervozitate, de depresie sau de afecţiuni fizice: posesiunile sale îl

constrâng să-şi care în permanenţă cu sine întregul trecut. Ca urmare, nu mai poate să înainteze. îi este frică de viitor, dar nici nu se poate hotărî să se descotorosească de reziduurile trecutului, temându-se de un sentiment neplăcut precum acela născut din conştientizarea ideii că un obiect ar putea să dispară pentru totdeauna. Mai mult decât orice, faptul că păstrează toate acele posesiuni inutile îi distruge viaţa: căsnicia lui este în pericol, mentalul îi e sufocat, energia e pe ducă.

Să trăieşti înseamnă să priveşti înainte

„Să trăieşti înseamnă să creşti, insistând într-un efort constant şi privind mereu spre înainte."

YAEKO NOGAMI (1885-1985), scriitoare japoneză, într-un interviu televizat

Când enunţa acest adevăr, doamna Yaeko Nogami trecuse de optzeci de ani şi continua să studieze limba germană.

Pe întreg parcursul existenţei, fiinţa noastră suferă diverse transformări, dar abia spre vârsta de cincizeci de ani - deci undeva către mijlocul vieţii - începem să ne schimbăm cu adevărat. Deseori se instalează atunci o stare depresivă. Copiii pleacă de acasă, întrevedem mo-

mentul pensionării, iar angoasa viitorului, a bătrâneţii, începe să pâlpâie precum un beculeţ roşu de alarmă.

Preferăm atunci să privim înapoi, incapabili să ne mai imaginăm viitorul, copleşiţi în imperiul neliniştii profunde. Aceasta este o perioadă bizară pentru numeroase persoane. Ele încep prin a suferi de anxietate, având tendinţa de a-şi evoca trecutul întorcându-se comportamental în adolescenţă. „Criza vârstei mijlocii" este un exemplu în acest sens. Şi totuşi, persoanele în cauză şi-au împlinit deja toate visurile: o casă, o familie, mai mult timp liber, mai puţine constrângeri, siguranţă materială...

Această perioadă este ideală pentru a lăsa în urmă o etapă a vieţii şi a trece la următoarea. Fiecare anotimp are avantajele lui, şi cel mai mare dintre ele este posibilitatea de a lăsa să plece tot ce nu putem păstra. Trebuie să facem să dispară ruinele trecutului, ca să putem pregăti terenul pe care ne vom construi a doua parte a vieţii; trebuie să uitam ce a fost, să încercăm să reparăm greşelile făcute şi să ne ţinem privirea aţintită asupra viitorului. După ce am gustat din plăcerile materiale şi am înţeles că esenţialul nu rezidă în ele, ne este mult mai uşor să ne detaşăm şi să începem ascensiunea spre alte piscuri, să ne eliberăm la fiecare „escală" de tot ceea ce a devenit inutil, regăsindu-ne astfel lejeritatea din tinereţe, mobilitatea şi disponibilitatea spirituală pe care familia şi obligaţiile profesionale ni

le-au răpit. Vârsta de cincizeci-şaizeci de ani este momentul oportun ca să întreprindem tot ceea ce n-am putut face până acum, ca să ne transpunem marile proiecte în realitate. O viaţă care are un ţel este, în general, mai bună, mai bogată şi mai sănătoasă decât o existenţă lipsită de un obiectiv. Şi ce e mai evident decât faptul că trebuie să mergem în sensul curentului, nu împotriva lui? Prin urmare, găsiţi-vă un ţel la care să aspiraţi - dacă nu vreţi ca a doua parte a vieţii să vă fie searbădă şi tristă. Renunţaţi la cât mai multe posesiuni şi începeţi să acţionaţi ca să vă transpuneţi în realitate măcar un vis. în clipa în care veţi face asta, vă veţi fi asumat pe deplin toate modificările survenite în existenţa voastră şi veţi începe să trăiţi plenar fiece transformare. De ce să nu schimbaţi locul în care trăiţi sau să vă stabiliţi noi priorităţi, aşa cum făceaţi la douăzeci de ani? Dacă veţi proceda astfel, veţi vedea că în viaţa voastră va apărea o coerenţă. încetul cu încetul, chinul indeciziei va face loc unor alegeri calme şi coerente, care vor reflecta libertatea din ce în ce mai mare din spaţiul vostru interior. V-aţi pierdut deja mult timp cu inutilităţile legate de lumea materială. Din clipa aceasta, puteţi să vă aventuraţi în experienţe fascinante, care vă vor îmbogăţi.

Renunţaţi la activităţile care accelerează procesul de îmbătrânire

„Cea mai înaltă stare pe care poate omul s-o atingă este uimirea, şi dacă primul fenomen îl uimeşte, atunci să fie mulţumit.

Altceva mai mult decât atât nu-i va fi dat şi nimic în plus nu va mai avea a căuta.

Aceea este limita."

GOETHE

într-adevăr, nimeni nu poate face nimic împotriva efectelor timpului, dar ne stă în putere să renunţăm la activităţile care accelerează procesul de îmbătrânire. Dacă ne gândim bine, în afară de activitatea profesională, ce anume a necesitat în viaţa noastră cele mai mari eforturi? Oare nu cumpărarea, aranjarea, întreţinerea şi deplasarea tuturor acestor obiecte grele, care ne împovărează şi ne uzează?

Asemenea gesturi pot fi utile într-o anumită perioadă a vieţii (cea activă), în care timpul ne presează şi trebuie să-1 economisim, dar apoi trebuie să ne punem întrebarea: „Să economisim timpul pentru ce?"

Puteţi să începeţi cea de-a doua parte a vieţii finalizând tot ce trebuia finalizat, despovărându-vă de tot ce vă ţine legaţi, savurând anticipativ acest nou „anotimp", pe care să-1 declaraţi ca fiind cel mai bun.

Să trăieşti este o artă. Eliberaţi de miile de lucruri inutile, puteţi să descoperiţi o nouă energie, o nouă libertate şi noi plăceri. La şaptezeci şi cinci de ani, mai aveţi de trăit încă un sfert din viaţă! Cu puţin, vă veţi simţi liberi şi uşori, la fel ca în tinereţe. Mai ales că acum veţi fi scutiţi de neliniştea profundă legată de asigurarea viitorului.

Senectutea exemplară a bătrânilor taoişti

„Taoiştii nu urmează reguli de conduită rigide [...], fiindcă datorită antrenamentului, pentru ei moderaţia este instinctivă şi plină de bucurie. Taoiştii caută armonia în tot, pentru ca stejarul lor să trăiască liniştit. Inima lor e senină; ei îşi supraveghează gândurile şi emoţiile ca să nu-şi irosească fără rost energia mentală şi afectivă."

JOHN BLOFELD, *Taoismul viu*

Minunatul scriitor şi filozof John Blofeld, autorul multor lucrări despre Asia, ne povesteşte despre viaţa bătrânilor taoişti chinezi, marcaţi de o tinereţe şi o bucurie de a trăi care erau, inevitabil, contagioase. Adeptul taoismului - ne explică el - trăia în armonie cu anotimpurile. La intrarea în noul an, îşi decora casa cu splendide compoziţii de narcise, cu pietre aşezate în recipiente plate din ceramică şi cu rămurele înflorite de

prun de iarnă, în vaze vechi de porţelan. El dispreţuia alte flori decât acelea de sezon, considerându-le un afront la adresa naturii. Primăvara se plimba cu barca pe lac în compania vechilor lui prieteni sau mergea să viziteze locuri celebre pentru frumuseţea lor. Vara îşi petrecea o mare parte din timp bând ceai într-unui dintre parcurile oraşului sau ocupându-se de grădina lui plină cu leandri în ghivece roz şi albe. Prietenii treceau să-i vadă cele mai recente achiziţii în materie de peştişori roşii. Ajutaţi şi de vin, cu toţii compuneau poezii inspirate de aceste frumuseţi.

Pe adeptul taoismului puteai să-1 întâlneşti deseori la piaţă, acolo unde cumpăra flori sau peştişori roşii, cu grijă pentru a cheltui cât mai puţin posibil. Achiziţiile costisitoare nu erau pentru el. El ştia să aleagă lucrurile dispreţuite de oamenii bogaţi, dar care lui îi permiteau să alcătuiască un ansamblu armonios, pentru plăcerea sa şi a prietenilor săi. în mare parte din timpul petrecut acasă, citea operele anticilor, făcea muzică sau picta. Viaţa lui părea idilică, dar în ciuda acestei dimensiuni în aparenţă frivole, „leneşe" şi diletante conform normelor uzuale, el practica arta întreţinerii energiei vitale. Pentru el, asta era ceva foarte serios: să facă yoga şi exerciţii de respiraţie, să mediteze, să rămână în contact cu natura pentru a-şi păstra liniştea interioară, pentru a nu-şi risipi forţele şi a evita orice activitate în disonanţă cu anotimpurile, orice activitate care presupunea intrigi,

comploturi sau conflicte, pentru a nu se lăsa pradă pasiunilor fără sens sau anxietăţilor... „Să se plimbe prin viaţă", să urmeze cursul naturii - aşa se asigura el că nu-şi iroseşte energia în gânduri şi emoţii. Să plutească în seninătate, să caute armonia în tot, iată la ce năzuia el pentru a deveni etern şi pentru ca, la un moment dat, să-şi părăsească trupul fără regrete, ca pe o haină veche, de care nu va mai avea nevoie.

3

MAI MULTĂ BUCURIE DE A TRĂI

SENINĂTATEA DE DUPĂ RENUNŢARE

Fericirea înseamnă să ai multe bunuri?

„Pasărea nu poate fi fericită între graniţele necesităţii. Ea trebuie să simtă că, fără îndoială, ceea ce are este incomensurabil mai mult decât tot ce ar putea vreodată să-şi dorească sau să înţeleagă; abia atunci poate fi fericită..."

***Beţie de ceţuri, ameţeală de nori,* poezie budistă**

în societatea noastră, în care totul e complicat, contradictoriu sau de-a dreptul absurd, ar trebui să ne rezervăm câteva momente ca să ne antrenăm în exerciţiul „renunţării la dorinţa de a stăpâni". Acesta ne va ajuta s-o pornim de la zero şi să conştientizăm, într-un târziu, că totul ne aparţine: cerul, pământul, soarele, munţii şi râurile, fără să fim nevoiţi să ni le îndesăm în buzunare. Putem să ne eliberăm, fie chiar şi pentru doar câteva clipe, de dorinţa de a avea, ca să dobândim o

perspectivă mai largă şi mai lucidă. Dar această idee e dificil de acceptat de oamenii civilizaţiei moderne, care sunt deja formaţi într-un alt stil: oare renunţarea la dorinţa de a stăpâni nu ar duce la nebunie? în cazul celor mai mulţi dintre ei, chiar dacă recunosc că e bine să faci gol în jurul şi-n interiorul tău, obiceiurile mentale şi fizice nu le îngăduie să procedeze astfel. în consecinţă, problemele continuă să-i frământe şi noaptea, astfel că se aleg cu insomnii şi stări de oboseală.

Oare scopul vieţii este să colecţionezi schiuri, cărţi, aparate electronice, antichităţi, veselă ori haine? Asta să fie fericirea? Mulţumirea să vină cumva doar din mâncare, droguri, lucruri „excitante"? Sunteţi mereu într-o căutare, într-un proces de a deveni ceva sau cineva? Vânaţi mereu câte o plăcere, câte o îmbunătăţire în plan material? Credeţi că puteţi fi mai fericiţi sau desăvârşiţi numai achiziţionând alte şi alte bunuri? Aşteptaţi ca viaţa să capete sens prin intermediul unui bărbat sau al unei femei?

Cei care n-au descoperit adevărata bogăţie - care e o stare de fericire radioasă, o pace profundă, sentimentul de a fi conectat la ceva imens şi indestructibil, ceva care, aproape paradoxal, reprezintă şinele nostru esenţial, dar e cu mult mai mare decât el - sunt aidoma unor cerşetori, chiar dacă în buzunare au averi.

Numeroase persoane păstrează obiecte care nu simbolizează decât ceea ce le-ar plăcea să facă (să

reînceapă să picteze, să schieze, să cânte la chitară, să tricoteze...) şi trăiesc doar într-un trecut mort sau într-un viitor potenţial. Să conservi asemenea obiecte pentru a-ţi construi o viaţă fericită, pe care ţi se pare că n-ai avut-o niciodată, pentru a-ţi crea amintiri prin anticipare înseamnă să trăieşti doar ipotetic.

Un vis trebuie să rămână un vis: o comoară în sine. Dar visul este o experienţă pe un „alt plan". Putem să fim fericiţi şi altfel decât prin intermediul bunurilor şi al posesiunilor. Avantajul unei averi minimaliste constă în capacitatea mentală de a te concentra asupra a ceea ce nu este material, asupra experienţei de a trăi în sine. Vrem să regăsim natura, firescul, dar nu mai avem decât visuri realizabile. Am pierdut darul de a ne minuna în faţa misterelor, de a fi fascinaţi de univers. Chiar şi el trebuie să fie explicat! Puţini oameni realizează că fericirea nu poate fi găsită în plăcerile mondene, în bani sau în notorietate, şi în consecinţă mor cu un vis neîmplinit.

Noi, europenii, ne-am retras deja din sfera cosmicului; nu mai încercăm să regăsim acea parte ancestrală din noi înşine. Americanii, cu Kerouac şi cu filmele lor western, erau până de curând un veritabil izvor de nimic, mult mai puternic decât noi.

Chiyo, o prietenă, mi-a explicat că în tinereţe, după război, părinţii ei nu aveau în casă aproape nimic. Abia dacă existau suficiente farfurii pentru fiecare membru al

familiei, dar aceea a fost cea mai fericită perioadă din viaţa ei.

„Nu aveam nimic, dar eram atât de fericiţi aşa! Când ne era foame, tata se ducea şi pescuia. Eram liberi. Eram relaxaţi. Astăzi există prea multe lucruri. Oamenii o iau razna. Maşinile, principala cauză a încălzirii planetei, au făcut să dispară pentru totdeauna vremurile bune din copilăria mea", mi-a spus Chiyo.

Cine ar putea să nu fie de acord cu ea? Să ne amintim de marii îndrăgostiţi de viaţă, precum Thoreau, care vorbea despre cântecul greierilor...

Să nu-ţi mai fie teamă să-ţi pierzi posesiunile

„îmi căram cărţile, [urna conţinând] oasele mamei: durerea mă împovăra din nou. Eram greu, nesigur pe picioare. Am înţeles că mă aflam departe de Buddha. Ţineam prea mult la lucrurile materiale. Nu renunţasem la nimic... Crezusem că eram deja mai uşor, iar vasul acesta îmi devenise bogăţie; vasul devenise dezirabil, devenise stăpânul meu. Şi din clipa în care s-a spart, a continuat să mă domine, căci îmi ţinea captive sentimentele. El îmi aparţinea mie, iar eu îi aparţineam lui încă şi mai mult... Nimic nu are greutate când ştim că totul e doar iluzie. Sunt mai fericit decât am fost vreodată.

Am învăţat să mă îndepărtez de mine însumi, să simt golul din orice lucru şi să mă rog pentru soarta tuturor

fiinţelor. Nimic nu e permanent pe lumea asta. Totul e lovit de efemeri ta te."

NATSUKIIKEZAW A, *Oase de coral, ochi de perle*

Problema nu este atât numărul şi diversitatea posesiunilor noastre, cât gradul de ataşament cu care ne legăm de ele. Când ataşamentul devine din ce în ce mai fragil şi se frânge, descoperim o nouă libertate: nu ne mai temem să pierdem ceea ce credeam că ne aparţine.

Iar acolo unde ataşamentul nu se rupe, se poate spune că suntem „posedaţi", iar în acest caz nu mai suntem propriii noştri stăpâni. Belşugul material nu trebuie minimizat, însă rolul lui într-o viaţă de calitate ar trebui să fie cel de a ne facilita accesul la alte forme de bogăţie. Detaşarea este cheia care deschide uşa către o asemenea bogăţie. Ea însă nu poate fi obţinută decât cu preţul unei lungi şi consecvente practici a rafinării, al cărei rezultat nu trebuie să fie cufundarea într-o totală indiferenţă, ci abordarea bunurilor materiale ca atunci când le vedem într-o oglindă - nu ca să punem mâna pe ele, ci dimpotrivă, ca să ne detaşăm de ele. Abia atunci când nu mai avem nimic avem cu adevărat totul. Abia atunci când ne golim de totul creăm în noi un loc liber, gata să primească o fericire şi mai mare. Nu vă ataşaţi de nimic. Folosiţi lucrurile, profitaţi de ele, mulţumiţi-le şi, atunci când nu vă mai servesc la nimic, lăsaţi-le să plece. Singurul lucru important este să găsiţi un spaţiu agreabil

în care să trăiţi, un spaţiu în care să vă simţiţi perfect în largul vostru. Atât timp cât veţi fi sclavii lumii materiale, cea mai mare parte a fiinţei voastre nu se va dezvolta. Descotorosiţi-vă de ceea ce este inutil şi veţi sfârşi prin a deveni propriii voştri stăpâni. Veţi şti să profitaţi de lucruri fără să vă ataşaţi de ele; veţi înţelege că ideea de a vă elibera de posesiuni nu este imposibilă şi că după aceea veţi trăi mult mai bine. Că nu veţi fi mai puţin bogaţi, mai puţin frumoşi şi mai puţin inteligenţi. Că veţi deveni de fapt ceva cu adevărat minunat: voi înşivă. Libertatea astfel câştigată vă va împinge să continuaţi procesul de simplificare. Un proverb zen spune că aceia care nu posedă nimic nu au nici suferinţe. Cu alte cuvinte, suferinţa se naşte din posesiune...

Viaţa mea? Două valize, un calculator. Mai mult ar fi deja prea mult pentru cele două mâini din dotare.

Cu nimic sau aproape nimic, te simţi ca acasă oriunde

„Nimic care să-mi aparţină, Cu excepţia păcii din inimă Şi a prospeţimii aerului."

KOBAYASHIISSA, haiku

Aţi văzut că obiectele proprii ni se par mai preţioase şi mai intime când suntem la hotel sau în locuinţa unor prieteni? în compania lor, ne simţim ca acasă. Nimic nu

ne lipseşte. Ne simţim liberi, fericiţi, gata să profităm la maximum de ziua cea nouă care ni se aşterne în faţă. Cotidianul, rutina, problemele, toate ni se par a fi atât de departe! Putem să mergem înainte, să descoperim, să trăim. Dacă aveţi foarte puţine lucruri acasă, puteţi trăi ca şi când aţi fi în vacanţă. Nu mai sunteţi limitaţi de ideea că fericirea nu poate fi aflată decât în casa voastră sau în afara ei ori într-un alt loc precis, deci redus. Sunteţi mai puţin ataşaţi de un loc, de o emoţie, de o idee.

FERICIRE SAU PACE?

Mai mult decât fericirea, pacea

„Dacă avem prea multe lucruri care să ne ajute să fim fericiţi, ceea ce se întâmplă este exact inversul."
JAMES ALLEN

Simplificarea pe toate nivelurile conferă existenţei o nouă ordine, o structură, o extraordinară coerenţă internă, o lejeritate (ceva lipsit de greutate, care ne uşurează); ne eliberează spiritul de banalităţi şi platitudini, înlăturarea a tot ceea ce este superfluu, fie că vor-

bim de lecturi, de întâlniri care nu ne îmbogăţesc, de vestimentaţii ostentative, de activităţi... e ceva minunat, o stare pe care trebuie s-o trăiţi ca s-o înţelegeţi. în clipa aceea, automat, fiecare lucru dobândeşte un sens al său.

Cu cât intenţia de a trăi astfel ne e mai clară, cu atât operaţiunea de înlăturare a tot ceea ce este inutil devine mai nedureroasă. Cu cât aruncăm mai multe, cu atât devenim mai lucizi. Cu cât descoperim mai bine că nu eram deloc mai fericiţi cu vechile noastre posesiuni, de care între timp ne-am descotorosit, cu atât mai uşor realizăm că starea cronică de nemulţumire care ne determina să ne dorim mereu mai mult şi mai mult ne împiedica să găsim liniştea necesară atât inimii, cât şi spiritului. Antidotul pentru această stare de nemulţumire este revenirea la sine, refuzul de a ne mai epuiza alergând după ceva ce ne lipseşte, decizia de a scăpa de tot ce ne împinge să vrem mai mult şi mai mult şi cea de a savura fericirea care emană din faptul de a trăi, pur şi simplu. Ce senzaţie fantastică - să nu te mai simţi posedat de propriile bunuri şi nevoi!

Fericirea libertăţii ne va inunda, în sfârşit, în ziua în care nu vom mai avea nicio posesiune, cu excepţia celor indispensabile la nivel cotidian (un acoperiş deasupra capului, hrană, haine, cele necesare ca să ne întreţinem sănătatea şi spiritul), în ziua în care vom fi renunţat la milioanele de vechituri din pod, de prin dulapuri sau din casa de la ţară.

Simplificarea nu are drept scop satisfacţia sau plăcerea, ci o viaţă mai lejeră, mai senină şi mai elegantă.

Fericire, pace şi renunţarea la dorinţa de a stăpâni

„Acceptă cursul vieţii şi al lucrurilor, dar pe acestea din urmă nu le lua în stăpânire."

LAO-TSU, *Tao te King*

Ca să găsim pacea autentică şi să încetăm să trăim în iluzia fericirii care, de vreme ce nu e niciodată sigură, constituie o altă formă de durere (când am găsit-o, ne e imposibil să n-o pervertim cu teama de a o pierde), este important să conştientizăm că fericirea şi pacea sunt două lucruri distincte.

în mare parte din timp, fericirea depinde de lucruri exterioare. Pacea, în schimb, este o stare care se dobândeşte. Chiar dacă totul se năruie în jurul său, omul poate să continue să resimtă un sentiment de pace în inimă.

Cum putem deci să găsim această pace? Practicând renunţarea la dorinţa de a stăpâni, intrând într-o stare de non-rezistenţă, încetând să tânjim, să ne agăţăm de lucruri, de cuvinte, de oameni, de ideea de a fi „noi înşine" (idee care ne limitează), ba chiar şi de ideea de fericire. Filozofia zen ne recomandă să recunoaştem, mai întâi, inconstanţa oricărui lucru, apoi să nu mai opunem rezistenţă, pentru ca în final să nu mai depindem de ceea ce este bun sau rău. O asemenea povaţă poate părea

paradoxală, dar odată ce vom fi pus-o în practică, vom constata că viaţa ni se ameliorează considerabil. Lucrurile, oamenii, circumstanţele de care avem nevoie pentru ca spiritul nostru să fie fericit vin acum către noi fără niciun efort din partea noastră, şi suntem liberi să le apreciem pe toate, atât timp cât durează. însă deja nu mai suntem dependenţi de ele: nu ne mai temem că le vom pierde. Există diverse terapii care pot avea efecte benefice, dar nimic nu ne poate reface fluxul vital mai bine decât practicarea non-rezistenţei şi renunţarea la dorinţa de a stăpâni. Singurul lucru necesar este zâmbetul. „Let It Be" al formaţiei Beatles nu e doar o melodie. Este 0 lege fundamentală.

UN EGO MAI PUŢIN COTROPITOR

Uitaţi de „eu"

„Corpului îi este necesară hrana, aşa cum spiritul nu poate exista fără gânduri. Consideră-le pe ambele ca atare. Non-identificarea, atunci când e naturală şi spontană, înseamnă eliberare. Nu e nevoie să ştii cine eşti. Este suficient să ştii că eşti, pur şi simplu. Niciodată nu vei şti ce eşti, pentru că fiecare nouă descoperire dezvăluie o altă dimensiune care trebuie cucerită. Necunoscutul nu are limite. Stabileşte-ţi scopuri aparent imposibile. Iată Calea! Nu eşti nici ţara ta, nici rasa din

care faci parte, nici religia în care crezi. îţi eşti propriul «eu», care are speranţele sale şi certitudinea că deţine ceea ce se numeşte libertate. Găseşte acest «eu», uneşte-te cu el şi-n clipa aceea vei fi în siguranţă."

MARELE MAHARAJAH, *Mai puţin înseamnă mai mult*

Bariera orgoliului îi împiedică pe mulţi oameni să accepte un lucru foarte simplu: soluţiile problemelor noastre se găsesc în noi înşine. Libertatea nu depinde de nicio condiţie materială sau obiectivă. Omul poate să se simtă liber chiar şi în contextul celor mai mari constrângeri, aşa cum poate să se simtă prizonier atunci când e în culmea fericirii. Dar pentru asta nu trebuie să se agate de imaginea individului social, trebuie să uite de „eu", trebuie să-şi oblige spiritul să renunţe la goana după „eu însumi". Cel care a atins starea de detaşare are o personalitate bazată pe impersonalitate. El nu mai are perspectiva persoanei care calculează, care raportează totul la interesul propriu. Nu se mai simte forţat să acţioneze într-un fel sau altul, să-şi exprime opinia, să se încăpăţâneze să trăiască înlănţuit în pro-pria-i existenţă şi încarcerat de propriile-i puncte de vedere.

Senzaţiile noastre, modurile noastre de a vedea şi de a gândi într-un moment anume nu sunt niciodată absolute. Ele nu reprezintă altceva decât o judecată provizorie, generată de o experienţă de viaţă care decurge dintr-o acumulare de circumstanţe personale şi

particulare, dar şi dintr-o asociere de condiţii fizice şi emoţionale apărute în respectivele circumstanţe.

Este vorba, în sens absolut, de necesitatea de a răspunde la exigenţa unui abandon de sine. Ceea ce nu înseamnă că omul trebuie să fie lipsit de caracter, ci să considere tot ceea ce i se întâmplă ca neavând nicio legătură cu el. Să iubeşti, să nu iubeşti... fiecare dintre noi măsoară totul cu propriul său etalon. Cât e de egoist să credem că noi avem dreptate, iar ceilalţi greşesc! Trebuie să ne dezbărăm de acest eu conştient de sine ori ascuns în toate experienţele trăite, ca să descoperim o altă dimensiune.

Nu vă ataşaţi de propriul „eu"

„întreaga voastră existenţă se concentrează pe acumularea de energie.

Cu cât eliminaţi mai multe opinii şi convingeri din spaţiul interior, cu atât mai mult loc veţi avea pentru o nouă energie. Renunţaţi să tânjiţi mereu să aveţi mai mult, să fiţi mai mult, numai pentru a vă demonstra propria valoare. Nu aveţi nevoie de mai mult ca să fiţi liberi; energia internă se concentrează pe acumulări, achiziţii, recompense, trofee, recunoaştere şi bani. Nu, nu trebuie să vă simţiţi leneşi, vinovaţi, ruşinaţi sau iresponsabili dacă nu aspiraţi mereu la mai mult.

Puteţi căuta să acumulaţi un alt fel de energie, o energie care vă va duce direct la pace, nu la tumult interior. Petreceţi timp în compania celor apropiaţi vouă, citiţi, plimbaţi-vă în loc să vă străduiţi tot timpul să avansaţi. Libertatea înseamnă să ai la dispoziţie opţiunea de a fi, nu de a acumula, învăţaţi să spuneţi «Trec». în clipa în care veţi şti să faceţi asta, veţi resimţi o extraordinară stare de uşurare."

MARELE MAHARAJAH, *Mai puţitt înseamnă mai mult*

Cei mai mulţi oameni trec continuu de la o dependenţă la alta. Azi depind de timp, mâine de un bun material, poimâine de o persoană şi tot timpul de ceea ce sunt ei înşişi. Nu-şi dau seama că depind de acel ceva care îi ţine în loc, că târăsc după ei o piatră de moară.

înainte de orice, omul este energie. începeţi prin a înţelege că în realitate nu posedăm nimic, nu suntem nimic. Acesta este primul pas către libertate. Când veţi fi capabili să spuneţi că nu sunteţi nimic, veţi fi totul. Dacă vă definiţi într-un fel anume, există multe altele cu care nu vă veţi putea identifica.

Deveniţi un spirit, nu un ego

„Să izgoneşti ceea ce e, să izgoneşti ceea ce nu e, asta înseamnă să izgoneşti însuşi termenul izgonire. Să

uiţi forma, să uiţi materia înseamnă să uiţi chiar faptul de a uita. Când eliminăm eul subiectiv, ca şi lumea obiectivă, descoperim o înţelepciune supremă, mai presus de timp."

TU LONG, extras din *Foişorul lui Sal*

Dacă vrem să evoluăm, trebuie să ne eliberăm de propriul ego, de personalitatea noastră. Astfel vom putea vedea lucrurile în ansamblul lor, nu parţial. O asemenea încercare poate să transforme complet o persoană la nivelul atitudinilor, al emoţiilor, intelectului, psihologiei, spiritualităţii, ba chiar şi la nivel fizic. întotdeauna sensul lui „eu" este cel care ne determină atitudinea. Avariţia, aroganţa, agresivitatea şi exigenţele vin toate dintr-un „eu" bolnav. Disponibilitatea de a împărţi cu alţii, smerenia, spiritul conciliant, eleganţa sunt, din contră, rezultatele unui „eu" armonios, adică în retragere. Când o cultură s-a îmbolnăvit, preocupările ei dominante sunt profitul, competiţia brută, imperialismul economic, naţionalismul extrem, conflictele militare, violenţa şi frica.

Să doreşti să duci o viaţă simplă este mult mai important decât să încerci să trăieşti mai bine! Dar asta nu se poate întâmpla decât după ce ai uitat de tine însuţi. în clipa aceea ştii că viaţa înseamnă ceva mai presus de intelect. Capeţi o altă percepţie asupra realităţii. Mulţi budişti radiază linişte şi transparenţă: ei s-au întors către

viaţa de zi cu zi, o viaţă pe care o duc în linişte, fără dorinţa de a înşfăca lucrurile, de a le utiliza cu orice preţ, fără să încerce în permanenţă să devină stăpânii acestora, fără să se arunce asupra lor cu lăcomie. Astfel, sunt foarte departe de ideea de a trăi mai bine!

Preţul măştilor pe care le purtăm

„Toată viaţa prea leneş ca să mă conformez regulilor
Vesel, mereu vesel, urmându-mi liber firea
în tolbă, trei măsuri de orez
Lângă vatră, o legătură de nuiele
De ce să-mi bat capul cu trezirea sau cu iluziile?
Iar de căutarea onorurilor sau a averii
Nici nu vorbesc. Ploaia cade pe coliba mea Pe acoperişul de paie Relaxat, îmi întind picioarele."
RYKAN

Libertatea costă: are preţul măştilor pe care le purtăm. Adevărata libertate presupune absenţa totală a interesului faţă de sine. Iar cea mai bună metodă pentru a ajunge în acest punct este să vă direcţionaţi interesul asupra celorlalţi. Vă puteţi imagina o zi întreagă în care să nu vă gândiţi nici măcar o dată la propria persoană? O zi în care nimic nu vă ofensează, nimic nu vă deranjează, nimic nu vă înfurie? O zi în care nu vă întrebaţi de ce nu

sunteţi mai bogaţi, mai bine trataţi, mai apreciaţi? O zi în care nu vă comparaţi cu alţii şi nu aşteptaţi nimic de la ei? O zi în care vă mulţumiţi pur şi simplu să trăiţi? O zi în care visaţi fără să speraţi la nimic, în care acceptaţi să pierdeţi totul, chiar şi visul însuşi? Dacă reuşiţi să vă suprimaţi propria importanţă, fără să vă pierdeţi totuşi respectul de sine, înseamnă că alegeţi libertatea. Când nu mai aveţi nimic de pierdut, sunteţi liberi.

O persoană care aspiră la acest „non-eu" şi-a construit, în interiorul propriului spirit, o lume „la purtător", care poate s-o salveze de temeri şi anxietăţi, de groază sau disperare. O asemenea persoană poate să se elibereze de controlul exercitat de presă, de demagogi sau de exploatatorii de orice fel. Ea ştie cum să fugă de haosul societăţii.

Ku *sau dispariţia eului*

„Eternitatea înseamnă să trăieşti fericit în *ku."*

însemnare a unei bătrâne japoneze

Hannya Shingyo, rugăciune japoneză zen echivalentă cu „Tatăl Nostru" creştin, are drept scop dispariţia eului. într-o zi, explică budiştii, vom fi bătrâni, poate şi bolnavi. Cunoaşterea lui *ku* ne ajută să îndurăm suferinţele mai uşor.

Filozofia şi gunoierul: eul n-ar trebui să fie decât un înveliş

„Să înveţi un concept pentru a-1 putea trăi în fiece clipă, nu este aceasta o sursă de mare plăcere? Să primeşti un prieten care vine de departe, nu este aceasta cea mai mare bucurie?

Să fii necunoscut de oameni fără să te simţi frustrat, nu este aceasta trăsătura omului de bine?"

CONFUCIUS

Nu există o filozofie universală. Nicio filozofie nu este mai bună sau mai puţin bună decât alta. Dar, într-adevăr, unele sunt preferabile în sensul că ne învaţă cum să ne eliberăm (în vreme ce altele ne înlănţuie, precum filozofia profitului şi a economiei). Cea mai bună filozofie este aceea care e uşoară, aerată, fluidă, schimbătoare, conciliantă şi uşor de uitat. Scopul nostru ar trebui să fie acela de a deveni invizibili. Stuart Wilde, filozof american, ne oferă exemplul gunoierului care - spune el - poate fi o persoană de o mare spiritualitate. Gunoierul îşi face treaba cu sârguinţă, îşi serveşte comunitatea, ar putea fi chiar „Dumnezeu" sub acoperire. Spiritualitatea este gunoierul care crede în el însuşi, este persoana fără adăpost care ştie cine este ea cu adevărat şi duce o viaţă liberă, dormind sub un pod.

Să te simţi uşurat şi ca un veritabil stăpân al lumii

„Sunt momente de profundă schimbare interioară. Ele ne împing să parcurgem cărări niciodată bătute până atunci, să redeschidem drumuri slab semnalizate, să îndrăznim să surmontăm obstacolele care ne par imposibil de înfruntat. Ele ne duc dincolo de noi înşine."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

Odată ce veţi fi renunţat la tot, noi limite vor fi atinse şi noi forţe se vor revela, forţe a căror existenţă n-o bănuiaţi înainte. Veţi fi parcă transportaţi într-o altă lume, veţi descoperi un sentiment extraordinar de uşurare, veţi avea impresia că aţi atins un ideal, ceea ce vă va da senzaţia că aţi devenit aproape nişte supraoameni. Veţi fi fericiţi şi veţi aprecia mai mult lucrurile adevărate din viaţă: natura, animalele, fiinţele umane... într-un cuvânt, tot ce mişcă, tot ce trăieşte. Veţi fi, în sfârşit, în prezent, veţi fi ajuns într-o lume veşnică.

Sistemul nostru de educaţie se bazează pe principiul acumulării de posesiuni, de informaţii, de orice. Cu cât avem mai mult, cu atât suntem mai confuzi, cu atât pierdem mai mult din vedere înţelepciunea care există deja în noi. învăţaţi să bateţi la uşa propriei fiinţe. Dacă vreţi să schimbaţi lumea din jur, tot ce trebuie să faceţi este să schimbaţi calitatea propriei fiinţe şi a vibraţiilor ei. Pe

măsură ce aceste vibraţii se vor transforma, calitatea a tot ceea ce se află în jurul vostru se va modifica şi ea. Circumstanţele, situaţiile, evenimentele şi relaţiile pe care le întâlnim în viaţă sunt o reflectare a stării noastre de conştiinţă. Lumea este o oglindă. Dacă ne vom ancora într-un „eu" care nu depinde de statutul social şi de bunurile noastre, lumea întreagă ne va sta la dispoziţie.

Mic exerciţiu pentru „moartea ego-ului"

înlăturaţi toate etichetele puse vieţii voastre. încercaţi să aşterneţi pe hârtie câteva rânduri în care să descrieţi cine sunteţi, fără a menţiona însă nici vârsta, nici sexul, nici poziţia în societate, nici realizările, nici posesiunile, nici experienţele, nici datele moştenite sau cele geografice. Vă veţi da probabil seama că sunteţi neştiutori în privinţa acelui „eu" autentic.

Intelectul şi cotidianul

„Să ştii să te bucuri cu loialitate de propria fiinţă este perfecţiunea absolută, culmea splendorii."

MICHEL DE MONTAIGNE, *Eseuri*

Filozofia zen ne învaţă că nu intelectul este cel care ne poate da răspunsuri, ci cotidianul: activităţile gospodăreşti, gătitul, meditaţia, încercarea de a privi cum lucrurile vin şi pleacă. Persoana care s-a eliberat de tot ce este superfluu se bucură de lucrurile cele mai simple ca şi cum acestea ar fi tot ceea ce şi-ar putea dori în viaţă. Activităţile din sfera cotidianului dobândesc statutul unor acte sacre, acte de creaţie: gătitul, grădinăritul, îmbăiatul, chiar şi construirea unei afaceri. Totul este făcut acum altfel şi mai bine. Odată ce ne-am eliberat de superfluu, de ataşamentul de obiecte, dispunem de mai multă energie, de siguranţă de sine şi întrezărim sensul

real în tot ce întreprindem. Sunt mulţi cei care doresc să ajungă la această stare de profunzime şi de detaşare, dar nu sunt dispuşi să plătească preţul: să-şi transceandă propriile limite.

Să te eliberezi de tot ce este superfluu, să faci ceea ce trebuie făcut, iată primii paşi care deschid porţile cunoaşterii.

Partea a doua PREGĂTIREA PENTRU SIMPLIFICARE

1

TRIAJUL IDENTITAR

O VERITABILĂ TREZIRE A CONŞTIINŢEI *Totul prinde contur mai întâi în plan mental*

„Simplitatea nu e simplă. Precum luna, ale cărei raze se îngustează fixându-se asupra unui punct precis al unui templu japonez, la fel şi noi ar trebui să ne concentrăm asupra unei sfere până când ea se va reduce la dimensiunile unui punct din conştiinţa noastră."

YOKO ONO, interviu

La fel ca orice gest, şi acela de a arunca un obiect îşi are originea în planul mental. Opriţi-vă o clipă şi observaţi lumea obiectelor în cadrul căreia evoluaţi. Aveţi idee ce reprezintă ele pentru voi? Toate aceste lucruri din cotidian,

talmeş-balmeşul de pe birou, micile achiziţii fără importanţă - reflectă ele nişte alegeri conştiente? Fiindcă nu ştiu ce le place cu adevărat, fiindcă nu-şi cunosc nevoile reale, oamenii cumpără mereu şi mereu, în încercarea de a dobândi un soi de satisfacţie pe care nu o pot defini. în mod similar, dintre lucrurile pe care le au deja, nu ştiu bine ce anume le este util, ce le trebuie sau ce nu le mai trebuie. în consecinţă, nu pot să arunce nimic, fiindcă nu se cunosc pe ei înşişi. Atunci când ştim unde mergem (de exemplu, la munte), nu luăm cu noi decât lucrurile de care avem nevoie; ne încărcăm cu mult mai puţine obiecte decât în situaţia în care destinaţia ne este necunoscută (mergem oare la tropice? la Polul Nord?). La fel se întâmplă şi în viaţă. Fără a depăşi limitele propriilor posibilităţi, care ar fi adevăratele voastre visuri, care ar fi stilul care v-ar defini, care ar fi nevoile voastre reale? Şi apoi, întrebaţi-vă dacă trăiţi în acest fel.

Ca să ştii ce să arunci, deci ce să păstrezi, mai întâi trebuie să te cunoşti

Tot ce am acumulat până acum este rezultatul gândurilor pe care le-am avut: nu doar corpul şi facultăţile noastre mentale, ci şi prietenii, activităţile şi bunurile de care dispunem. Aşadar, conştientizarea

acestor gânduri este primul pas pe care trebuie să-1 facem pentru a şti ce anume să păstrăm şi ce să aruncăm. Iar ca să ajungem aici, avem nevoie de o extraordinară formă de cunoaştere: cunoaşterea de sine. Nu este suficient să ştim „aproximativ" ce ne dorim. Trebuie să definim acest lucru până în cele mai mici detalii. Orice idee imprecisă, nebuloasă, implică pericolul ca, aruncând sau păstrând anumite lucruri, să „ochim pe de lături", să ratăm ţinta şi să rămânem, în ciuda încercărilor noastre, nemulţumiţi. în concluzie, este necesar să nu lăsăm nimic la voia întâmplării, ci să reflectăm cu calm la lucrurile de care alegem să ne înconjurăm. Reanalizarea alegerilor, trierea posesiunilor pentru a nu păstra decât lucrurile care ni se potrivesc perfect (şi nimic în plus) - tot acest proces face trimitere la un triaj identitar. Şi nu este deloc o sarcină uşoară. Ea trebuie abordată prin tatonări, prin greşeli acceptate şi apoi corectate. Procesul seamănă cu un pelerinaj, iar ascensiunea către vârf se realizează în etape. Trebuie să reflectăm într-o manieră metodică şi precisă, trebuie să avem idei clare, sănătoase şi rezonabile despre ceea ce alegem să fim şi despre viaţa pe care dorim s-o ducem.

Concentraţi-vă asupra fiecărui obiectiv în parte

Cine sunteţi azi? în ce fel vreţi să evoluaţi? Ce ambiţii aveţi pentru viitor, ce visuri? Să elimini numai de dragul eliminării, fără să ai nicio mulţumire apoi, ar fi un gest steril, inutil şi prostesc. Dar să trăieşti în acord cu visurile tale nu este deloc imposibil. Numai intenţia fermă de a păstra doar lucrurile pe care le îndrăgiţi cu adevărat vă va putea apropia de visul vostru: o viaţă liberă, fără poveri, fără excese. Nu trebuie decât să procedaţi cu luciditate şi rigoare. Dacă vă veţi concentra atenţia asupra acestor două calităţi, viaţa voastră va fi eliberată de tot ceea ce este superfluu şi superficial, de tot ce sună fals, de tot ce vă derutează, de tot ce vă împiedică să vă percepeţi cu claritate adevăratele nevoi şi dorinţe.

în realitate, concentrarea este un joc de copii. Orice copil normal, orice animal, se constituie într-un model de concentrare. Dar fiindcă ni se pare ceva dificil, facem greşeala de a crede că e nevoie de efort pentru a ne putea concentra. însă concentrarea nu este o chestiune de încordare, ci în primul rând presupune relaxare, o atitudine corectă faţă de situaţia imaginată, pe care trebuie s-o păstrăm în plan mental fără efort. Gândurile sunt veritabile forţe. Să acordăm o atenţie susţinută fiecărui obiect pe care îl utilizăm, calităţii lui, valorii pe care i-o atribuim este o acţiune indispensabilă pentru o triere reală. Asta, cu condiţia de a nu ne rătăci prin vechile cutii cu amintiri şi de a nu petrece o după-amiază

întreagă recitind scrisori de demult în loc să facem curat în pod!

EU ŞI OBIECTELE CARE MĂ REPREZINTĂ *Stilul meu, ceea ce sunt pe dinăuntru*

„în viaţă, frumuseţea şi poezia rezidă în modul în care le înţelegem. Casa noastră, mobila, hainele pe care le purtăm ar trebui să fie oglinda intenţiilor noastre. Unicul motiv pentru a le avea este ca ele să ne exprime intenţiile, iar datoria noastră este să le punem in lumină prin mijloace simple. Nu trebuie să fim bogaţi pentru a da o notă de eleganţă şi şarm garderobei noastre sau spaţiului în care trăim. Este suficient să avem bun-gust şi dorinţa de a face bine."

CHARLES WAGNER, *Viaţa simplă*

Duceţi o existenţă cu stil atunci când trăiţi original şi autentic, când faceţi lucruri pentru că ele vă plac cu adevărat şi nu pentru că aţi citit într-o revistă că aşa procedează o persoană bogată şi celebră sau alta. Duceţi o existenţă cu stil atunci când vă lăsaţi spiritul să-şi inventeze propriul fel de a gândi, de a simţi şi de a face ceea ce vă convine vouă, nu unui departament de marketing. Duceţi o existenţă cu stil atunci când vă bazaţi pe judecata voastră, nu pe afirmaţiile altora. Stilul este o chestiune de independenţă, ba chiar de rebeliune. Diana Vreeland, celebru redactor-şef al revistei *Vogue,*

purta în fiecare zi a anului o fustă neagră. Personalitatea unor oameni precum Gandhi sau Maica Tereza este legendară. Şi totuşi, ce posedau ei? Să duci o existenţă cu stil înseamnă să respingi minciuna, să fii tu însuţi, să ai încredere în tine şi în propria ta judecată. Să arunci ceea ce nu-ţi serveşte şi să trăieşti cu foarte puţine constituie cea mai bună modalitate de a fi o persoană autentică, de a sta departe de artificial şi de a pune în valoare nu ceea ce deţii, ci ceea ce eşti.

Nu păstraţi decât ceea ce formează un „tot"

Deseori păstrăm obiecte disparate în speranţa, mai mult sau mai puţin conştientă, că într-o zi ne vom schimba viaţa, stilul, apartamentul, oraşul sau situaţia. Dar aceste obiecte nu se potrivesc unele cu altele, iar dacă nu renunţăm la ele, motivul este doar pasivitatea. Nu păstraţi bătrâna veioză cu aer victorian pe care aţi dosit-o într-un colţ doar pentru că visaţi ca într-o zi să vă mutaţi într-un *cottage,* deşi în prezent locuiţi într-un apartament modern. Dacă, la un moment dat, veţi avea mijloacele necesare ca să vă oferiţi acel *cottage,* cu siguranţă vă veţi permite şi o veioză victoriană. Eliminaţi tot ce nu face parte din stilul vostru de viaţă actual. Păstraţi puţine obiecte: aceasta este soluţia cea mai simplă ca să creaţi un tot, un „ansamblu" care să

reprezinte mai mult decât totalul părţilor, care să fie un organism viu, în cadrul căruia fiecare element să fie nu doar indispensabil, ci să vă reprezinte, să vă oglindească şarmul şi aura. Fiecare dintre obiectele pe care le deţineţi trebuie să fie în acord cu celelalte: instituiţi un soi de armonie între bunurile voastre.

Fiţi cu adevărat „stilaţi"

Paradoxal, numai ştiind exact cine suntem şi trăind în acord cu propriile necesităţi putem să dobândim un stil şi un mod de viaţă personal şi original. Când te cunoşti cu adevărat, nu doar că te limitezi la mai puţine lucruri şi ai mai puţine nevoi, dar radiezi şi mai mult stil. Oamenii „stilaţi" au un sistem precis şi ştiu ce li se potriveşte. Ei nu cumpără decât haine care corespund exact personalităţii şi siluetei lor, trăiesc în funcţie de mijloacele pe care le au la dispoziţie şi sunt în acord cu ei înşişi, nu cu ceea ce ar dori să fie. Forţaţi-vă să nu păstraţi decât acele lucruri care sunt o reflectare reală a personalităţii voastre. Care vă este culoarea preferată? Care e genul de mobilier cu care vă simţiţi cel mai confortabil? Când întrebi o persoană care ar fi cadrul ei de viaţă ideal, aproape întotdeauna îţi descrie un mod de viaţă perfect realizabil, dar pe care nu îl aplică. De ce?

Deseori răspunsul este „dar nu locuiesc singur" sau „ei, asta-i, oare ce ar crede ceilalţi?"

Desigur, să ajungi la propria esenţă nu este un proces care poate fi realizat de pe o zi pe alta. Trebuie parcurse etape succesive de simplificare, până în clipa în care ceea ce rămâne este totalul lucrurilor imposibil de evitat. Apoi puteţi să alegeţi, progresiv, ce vă seamănă cel mai mult: nişte perne în culori fosforescente asortate la o litografie după Andy Warhol, un parchet din lemn brut şi câteva fotolii joase, o bucătărie în nuanţa verde-muşchi. însă, atenţie: în această căutare a propriei identităţi, nu vă lăsaţi antrenaţi, într-o manieră incon-trolabilă, uneori chiar compulsivă, în universul cumpărăturilor, aşa cum a prevăzut Georges Perec în cartea lui profetică, *Lucrurile!*

Gheişa: o operă de artă a sinelui de către sine

Arta adevărată a gheişei este aceea de a face din ea însăşi o operă perfectă: educaţie ireproşabilă în diverse discipline (muzică, dans, ceremonia ceaiului, arome ambientale, aranjamente florale, caligrafie, alegerea calităţii, culorilor şi modelului chimonourilor în funcţie de sezon, de situaţie ori de gustul clienţilor), cunoştinţe de politică, economie, psihologie (pentru a conversa cu clienţii), perspicacitate, rafinament, discreţie etc.

Gheişa nu are bunuri personale propriu-zise, cu excepţia chimonourilor, a pieptenilor ornamentali, a educaţiei şi a stilului de viaţă personal (ea nu acceptă să se întâlnească sau să discute cu nimeni decât după ora prânzului, apreciind luxul de a se relaxa acasă, de a gusta o mâncare rafinată, comandată la restaurant, de a face cumpărături, de a citi presa).

în zilele noastre, gheişa locuieşte în Kyoto, în case vechi şi superbe, mobilate cu canapele din piele albă, într-un stil spartan, zen, şi, cu toate astea, extrem de luxos.

SĂ ŞTIU CU EXACTITATE CE ÎMI ESTE NECESAR

care ne-am obişnuit în asemenea măsură încât nici nu ne mai întrebăm pentru ce le păstrăm.

Definiţia a ceea ce este necesar

„Libertatea înseamnă să ştii să recunoşti ceea ce este necesar."

FRIEDRICH ENGELS, *Elogiu femeilor mature*

Definiţia din dicţionar a termenului „necesar" este următoarea: „Ceea ce nu poate lipsi pentru perpetuarea existenţei unei persoane sau a unui lucru; care este esenţial; care este indispensabil." La acestea se poate adăuga: „Util; o unealtă, un instrument."

Important nu este numărul de obiecte, ci utilizarea lor corectă. Nu multiplicitatea mijloacelor duce la rezultatul dorit, ci limitarea lor la acelea care sunt necesare, nu doar utile. Puţine lucruri sunt necesare supravieţuirii noastre: un acoperiş deasupra capului, haine, hrană şi ceea ce ne ajută să ne menţinem spiritul şi corpul sănătos.

Analizând cu atenţie obiectele pe care le deţineţi, întrebaţi-vă dacă fiecare dintre ele vă este un prieten, o vagă cunoştinţă sau doar un străin. îl iubiţi cu adevărat? V-ar fi uşor să-1 înlocuiţi dacă l-aţi pierde (sau aţi vrea să-1 mai înlocuiţi)? Merită el efortul de a fi întreţinut şi îngrijit, de a face parte din viaţa voastră? De ce nu este

folosit decât rareori? După ce veţi răspunde la toate aceste întrebări, veţi putea decide cu mai mult discernământ dacă să păstraţi obiectul în cauză sau să vă despărţiţi de el.

Motivul pentru care nu ştim să facem alegeri corecte este tocmai acela că avem prea multe. Suntem „paznicii" unui număr prea mare de obiecte cu dublă utilitate sau cu

Epoca dream getting

„Atunci am început să mă întreb care sunt lucrurile cel mai des întâlnite, cele mai banale: aerul, lumina, cerul şi pământul, apa, soarele, copacii, bărbaţii şi femeile, oraşele, templele... Toate aceste lucruri sunt mai preţioase decât rubinele, perlele şi diamantele."

THOMAS TRAHERNE

De fapt, e chiar fascinant să constaţi cât de puţine lucruri îţi sunt suficiente ca să trăieşti. Şi să trăieşti bine! Mult mai puţine decât îşi închipuie majoritatea oamenilor. Astăzi nu mai avem nevoie de nimic. Trăim în epoca *dream getting* (visuri şi dorinţe): avem totul. Cele mai nebuneşti visuri ale noastre (precum cucerirea Lunii) s-au realizat deja, şi încă dincolo de ceea ce ne-am fi putut imagina. Ar trebui deci să fim mai în măsură ca

niciodată să conştientizăm că, în viaţă, nu lucrurile fizice sunt cele care contează cu adevărat.

Posesiunile unui japonez în perioada Edo

în perioada Edo, cea mai înfloritoare din istoria Japoniei, în fiecare locuinţă exista un inventar bine determinat de obiecte:

mobilier pentru bucătărie (plus provizii, ustensile);

câte o piesă de mobilier pentru haine pentru fiecare persoană;

un cufăr mic, de folosinţă personală, pentru fiecare locatar (ochelari, medicamente, corespondenţă);

o „masă-cutie-tavă" (al cărei capac deschis se transforma într-o măsuţă-tavă), care conţinea vesela personală a fiecărui locatar (bol de orez, bol de supă, farfurie pentru peşte, bol pentru legume, ceaşcă de ceai şi beţişoare);

o saltea pentru fiecare locatar.

Ce altceva ar mai trebui adăugat la această listă azi, pentru contemporanii noştri, dacă nu un televizor, un computer, un telefon, o maşină de spălat rufe (o invenţie excelentă) şi un frigider (deşi eu am trăit foarte bine fără el vreme de douăzeci de ani). Odată ce aceste obiecte sunt prezente, orice achiziţie suplimentară nu aduce

decât un grad scăzut de satisfacţie. Veţi fi mult mai fericiţi dacă veţi găsi un mod de viaţă care să vă permită să rămâneţi stăpâni pe timpul vostru şi care să depindă mai puţin de lucruri materiale. Dar să înţelegi această tactică e una, iar s-o pui în practică e alta. Ce să mai vorbim despre decizia de a trăi aşa pentru tot restul zilelor (un plan de care să fim convinşi la modul „visceral"): pentru asta e necesară o metamorfoză personală totală.

Bunko, *taşca unui călugăr budist*

„Suntem mai orbi la tot ce avem, decât la ceea ce nu avem."
ANDRE DE LORDE

în ziua în care intră în ordinul monahal, după ani mulţi de studiu şi ascetism, călugărul budist zen îşi rade părul de pe cap şi primeşte o taşcă din pânză, numită *bunko.* Aceasta simbolizează renunţarea definitivă la posesiuni şi la aviditate. Purtătorul ei va trebui să păstreze în ea tot ceea ce mai are pe lume: un aparat de ras, o periuţă de dinţi, câteva caiete pentru notiţe. Noul iniţiat depune jurământ de sărăcie şi îşi manifestă astfel, tacit, decizia de a se retrage din lumea axată pe consum şi avuţii materiale.

Aristotel ne-a învăţat de asemenea că fericirea le aparţine celor care şi-au cultivat spiritul şi au avut grijă să-şi restrângă achiziţiile de bunuri materiale în limite moderate. Perdanţii sunt cei care au izbutit să dobândească mai multe bunuri materiale decât pot să folosească şi cărora le lipsesc bogăţiile spiritului, forţa de caracter, sănătatea mentală, bucuria de a trăi şi multe altele. Cea mai mare bogăţie pe care o putem avea ne aparţine deja: se află în noi înşine.

CARACTERISTICILE OBIECTELOR „BUNE" ***Obiecte ergonomice şi agreabile***

„Dacă vă veţi retrage în intimitate, totul se va întâmpla la o scară redusă, dar veţi fi infinit mai mulţumiţi."

SENECA

Nu păstraţi decât câteva obiecte intime şi indispensabile, care vă vor însoţi pe parcursul întregii vieţi, fiindu-vă utile şi oferindu-vă plăcere. înconjuraţi-vă cu obiecte cu forme pure şi fără vârstă, obiecte de bază, indispensabile, esenţiale. Atunci când aţi găsit perfecţiunea unei forme, opriţi-vă la ea. Nu căutaţi originalitatea cu orice preţ.

Pentru a avea ce e mai bun, trebuie să renunţi la restul. Să deschizi o sticlă de vin cu un tirbuşon de somelier, compact şi de calitate, iată prima plăcere a

unei sticle de vin bun. Un ceainic cu o formă adecvată, nici prea mare, nici prea mic, face din savurarea ceaiului sursa unei duble plăceri: a obiectului şi a băuturii în sine. Aşadar, nu păstraţi decât acele lucruri pe care le utilizaţi cu plăcere, care vă sunt potrivite (un cuţit mare este greu de manevrat de o mână mică) şi confortabile (o canapea fără co-tiere nu-ţi permite să te relaxezi comod, pe scaunele tari e dificil să stai mult timp).

Orice plăcere devine mai intensă dacă folosiţi obiectele adecvate. Toate bunurile pe care le deţineţi ar trebui să vă fie „pe măsură".

Mai întâi calitatea: neutralitate şi rigoare

Ce anume conferă calitate unui obiect? Termenul provine din latinescul *qualitas,* care s-ar putea traduce prin „proprietate". Dacă un obiect n-are nicio „proprietate", înseamnă că nu are „identitate", nu are calitate şi nici utilitate. Pe vremuri, bunurile materiale erau vectori de continuitate şi stabilitate; această stare de fapt contrazice radical principiul modei şi ceea ce ne propune astăzi societatea de consum. Nu mai e un secret pentru nimeni că lucrurile sunt făcute în prezent ca să nu dureze. Asta, pentru a lăsa locul altui produs a cărui proprietate principală va fi noutatea!

Există însă şi obiectele „clasice", obiecte fabricate cu mai multe decenii în urmă şi care s-au dovedit a fi o întruchipare a soliditătii. Iar ele nu sunt neapărat cele mai scumpe! De exemplu, ce poate fi mai banal, dar şi mai bun, mai neutru şi mai multifuncţional decât vasele Pyrex®?

Odată ce am hotărât să nu mai deţinem decât un minimum de obiecte, este esenţial să le alegem pe acelea de cea mai bună calitate. Lucrurile frumoase generează o bucurie durabilă. E mai bine să ai un singur inel frumos decât trei. Iar când un obiect este perfect, uităm de el, nu-1 mai vedem - face parte din şinele nostru. Nu ne mai vine să-1 schimbăm cu altul; ne simţim bine cu el, aşa cum ne simţim bine cu o pereche frumoasă de pantofi care s-a mulat pe picioarele noastre.

Când veţi descoperi că acest concept, calitatea, nu este un lux, nu-1 veţi mai considera ceva destinat exclusiv bogătaşilor, ci vi se va părea perfect normal. Anormal e să cumperi însă un pulover care intră la apă după un spălat, un pieptene din plastic care-ţi electrizează părul, un fruct fără parfum (sau al cărui parfum nu-1 puteţi simţi fiindcă fructul e ambalat) sau un apartament într-o zonă zgomotoasă.

Obiecte pe cât posibil neutre

„Cu cât înaintez în vârstă, cu atât mai mult caut banalitatea vieţii cotidiene. Această căutare a simplităţii trezeşte în mine o receptivitate profundă faţă de manifestările viului şi faţă de interpretările lui, fie ele infinite. Doar în această stare de linişte şi pace putem discerne izvorul propriei inimi."

LUDWIG WITTGENSTEIN

în alegerea şi utilizarea obiectelor, nu ezitaţi să treceţi peste graniţele genurilor şi categoriilor. Alegerile trebuie să vă reflecte personalitatea şi stilul de viaţă original: de ce să nu mâncaţi spaghete dintr-un bol lăcuit, de ce să nu dormiţi pe o saltea, în fiecare seară într-un alt loc din casă?

Să nu cauţi decât obiecte „neutre" este o alegere aparent paradoxală, dar fie că e vorba de haine, de veselă, mobilier, culori sau arome, abia sesizabilul, insipidul, neutrul şi discretul ne fac simţurile să vibreze într-o manieră mai delicată. Trăgând linie, esenţa rafinamentului, discreţiei, eleganţei şi a gustului este ceea ce coincide cel mai armonios cu un spirit avid de „a fi în loc de a avea", de lejeritate şi de discreţie personală.

Cele mai bune parfumuri sunt, deseori, cele mai discrete şi mai naturale. Parfumul *joy,* creat de Jean Patou, este cel mai scump din lume fiindcă are în compoziţie exclusiv esenţe naturale. Una dintre cele mai rafinate bucătării nipone este cea din Kyoto, caracterizată de

prospeţimea şi de gustul excepţional ale legumelor. Cu cât preparatele sunt mai puţin asezonate şi cu cât intervenţia bucătarului se face mai puţin simţită, cu atât mâncărurile sunt mai apreciate de adevăraţii gurmanzi. O cuvertură dintr-o mătase extrem de fină, cu un ajur precum pânza de păianjen, alcătuită din mii de fire de mătase astfel încât, la final, să nu aibă decât câţiva centimetri grosime, o astfel de cuvertură este în egală măsură o capodoperă a artei şi ştiinţei celor mai buni artizani. Atunci când vă uitaţi la hainele dintr-un magazin, deseori se întâmplă ca piesa pe care o remarcaţi ultima să fie cea pe care o cumpăraţi: este atât de discretă, încât v-a atras atenţia abia după toate celelalte. Sunt numeroşi poeţii şi pictorii care preferă o lună prefirată printre nori în locul uneia pline pe fondul cerului senin.

Sobrietatea de culori şi forme, economia de volume, iată arsenalul perfect şi indispensabil menit să ne servească la modul cotidian.

Mărcile preferate

Ştim noi oare să facem diferenţa între două săpunuri fără etichetă şi fără parfum? Nivelul de consum a atins pragul de sus al iraţionalului. De ce preferăm o marcă în detrimentul alteia? Societatea de consum ne face să visăm la o „altă lume" în care se contopesc fantasme, dorinţe secrete de escapade şi emoţii pierdute în necunoscut. Produsele de marcă nu trebuie neapărat

respinse, dar nici cele fără o marcă ilustră. Stă în puterea voastră să nu vă lăsaţi impresionaţi de etichete şi să judecaţi calitatea produselor în funcţie de propriile criterii. Testaţi, greşiţi, învăţaţi. Dar odată ce aţi descoperit un produs care vă convine, nu mai căutaţi altul. Unele mărci există de decenii întregi, ceea ce dovedeşte că îşi satisfac peren clientela. E bine să le încercaţi.

Obiectele care au un ki *bun*

Ki **este termenul folosit de orientali pentru a desemna energia. Din Orient până în Occident, în toate culturile şi în toate epocile, idei precum fetişismul, radiestezia sau *feng shui* au evocat fenomene ciudate legate de anumite locuri, piese de mobilier sau obiecte. Diverse nume au fost atribuite unor astfel de fenomene, dar toate se raportează la unul şi acelaşi lucru: la vibraţii.**

Fie că la mijloc se află instinctul, intuiţia sau conştiinţa, fiecare dintre noi a resimţit o stare de dezgust, un fel de rău, repulsie ori o impresie nefastă la contactul cu anumite obiecte, de pildă faţă de o moştenire, o persoană, un magazin cu mărfuri second-hand sau o anumită practică de cult. Refuzaţi să trăiţi într-un univers populat de forţe ostile, cu obiecte care s-au transformat în adevăraţi duşmani. Descotorosiţi-vă de aceste lucruri aruncându-le la gunoi,

vânzându-le sau înapoindu-le celui care vi le-a dăruit. „Amprenta" unei persoane rămâne impregnată în obiectele pe care ea le-a utilizat. Dacă anumite lucruri vă readuc în memorie evenimente negative (dispute, accidente), nu le mai păstraţi. Asocierile personale vă afectează dincolo de spiritul raţional. Dacă vreţi să uitaţi pentru totdeauna evenimentul cu pricina, eliminaţi tot ceea ce este asociat cu el. Când simplificaţi mediul în care trăiţi, vă eliberaţi şi psihicul. Astfel veţi evita, poate, o nenorocire. în ceea ce priveşte animalele masacrate pentru plăcerea personală şi împăiate, armele de foc, pumnalele, săbiile, arcurile, săgeţile, fie ele chiar rare şi de colecţie, fotografiile sau tablourile care evocă războaie ori lupte, donaţi-le unor muzee. Nu le ţineţi acasă. Nu le lăsaţi să se agate de voi pentru a-şi menţine locul într-o lume care nu este a lor. Păstraţi doar lucrurile care vibrează cu o energie pozitivă, pe care vă face plăcere să le folosiţi, să le atingeţi, lucrurile care trăiesc (plante, obiecte din lemn, covoare din fibre naturale, pietre naturale, care ne liniştesc, spre deosebire de placaj, de ciment, de materialele sintetice sau artificiale). Nu păstraţi obiecte neglijate, uitate, indezirabile, nesuferite sau neutilizate, care vă vor provoca blocaje energetice, lăsându-vă impresia că nu progresaţi în viaţă. Reţineţi în jurul vostru doar lucrurile care vă oferă, la rândul lor, dragoste.

Obiectele „plasă de siguranţă"

„Obiecte neanimate, aveţi aşadar un suflet, care se ataşează de sufletul nostru, şi puterea de a iubi?"

ALPHONSE DE LAMARTINE, *Armonii poetice şi religioase*

Dacă n-aţi ajuns încă la înţelepciunea asceţilor, aflaţi că, deşi implicaţi în odiseea simplificării, sunteţi îndreptăţiţi să păstraţi câteva bunuri „plasă de siguranţă".

Unele obiecte pe care le deţinem de mult ne sunt familiare fiindcă au încorporat în ele o parte din identitatea noastră. Ele fac aşadar parte din lumea în care trăim şi au dobândit sens prin faptul că reprezintă un reper, că ne protejează, că ne liniştesc, într-un fel. Ele contribuie la personificarea casei, chiar dacă sunt inutile.

Unele obiecte nu pot să ne comande, dar ne vorbesc. Privindu-le şi atingându-le resimţim emoţii şi senzaţii. Asemenea gesturi ne evocă amintiri, ne aduc bucurie şi energii pozitive, o stare de bine intensă care atrage după sine o viaţă fericită. Singura lor limitare este aceea că nu ne pot vorbi, însă ne dăruiesc atât de mult! Două sau trei obiecte ne pot cristaliza unitatea personală, pot simboliza dragostea pe care le-o purtăm apropiaţilor noştri sau, pur şi simplu, iubirea pentru noi înşine. Acest tip de obiecte reprezintă pentru fiecare dintre noi un

sprijin şi o incredibilă sursă de hrană spirituală. Norbert Elias, sociolog german, a demonstrat că ideea unui „sine autonom" este o reprezentare recentă a individului în istoria umanităţii. Obiectele joacă rolul de „plasă de siguranţă" pentru a ne salva de şinele multiplu, fragmentat şi instabil. Există -explică Elias - mai multe diferenţe în interiorul unui individ decât între două persoane aparţinând aceleiaşi culturi. Iar individul nu reuşeşte să se unifice şi să se stabilizeze decât datorită obiectelor din cotidian care îl încadrează şi care îi aduc constanţă şi stabilitate. Ele cristalizează concretul şi-i controlează greşelile identitare. Dacă vi s-ar cere să enumeraţi trei dintre obiectele „plasă de siguranţă" din arsenalul vostru, care ar fi acestea?

***Conceptul de* wabi sabi**

„Patina timpului nu este o natură moartă. Aceste obiecte sunt pentru mine oaze de linişte, unde sufletul se duce, din când în când, ca să scoată la lumină gânduri secrete, perfect cumpănite."

FABIENNE VERDIER, *Pasagera tăcerii*

***Wabi sabi* este o estetică rafinată, elaborată în jurul a tot ceea ce e uzat, vechi, patinat, tocit. Este dragostea faţă de vechi şi respingerea a tot ceea ce e sclipicios, ostentativ, din sfera *nouveau riche,* este respingerea virtuozităţii fabricanţilor care fac tot posibilul să ne**

îndepărteze de tot ceea ce e natural şi necesar pentru sufletul nostru - cu alte cuvinte, pentru a ne îndepărta, pur şi simplu, de viaţă. Maeştrii niponi ai ceaiului au fondat această mişcare pe la începutul secolului al XV-lea. Ei vizau revenirea la o practică a artei ceaiului care fusese mult prea influenţată de China şi de fastul ei.

Conform maeştrilor niponi ai ceaiului, cuvintele nu pot exprima totul şi, asemenea filozofiei zen, *wabi sabi* nu este un concept care poate fi înţeles la nivel intelectual. Ei doreau să revină la un stil de viaţă detaşat de bogăţia materială, de banii care aduc deseori necazuri, temeri şi angoase. *Wabi sabi* înseamnă să alegi un tip de sărăcie care se traduce prin absenţa posesiunilor inutile, în avantajul altora, pline de sens. înseamnă să apreciezi ceea ce e tranzitoriu, să te mulţumeşti cu lucruri simple. Este opusul obiectelor din plastic produse în serie, fiindcă originalul, prin definiţie, nu poate fi copiat. Depuneri de rugină, cocleala de pe un vechi obiect din aramă, din toate *wabi sabi* face veritabili artişti, care pun în evidenţă caracterul temporal al lucrurilor şi permanenta lor transformare. *Wabi sabi* face din timp un maestru care desăvârşeşte o operă punându-şi asupra sa patina.

***Obiectele* wabi sabi**

„Greutatea liniştită a lucrurilor, capacul care cântă pe ceainic, poemul care atârnă pe perete, aburul care

înceţoşează lacul neclintit, apa care curge, murmurând, peste ceai."

WERNER LAMBERSY, *Maeştri şi case de ceai*

în zilele noastre, *wabi sabi* respinge cultura excesului, abuzul de grafică de pe pachetele cu cereale, cutiile de CD-uri, revistele glossy şi decoraţiunile ieftine. *Wabi sabi* poate fi recunoscut în semnele toamnei, în orizontul rural din linii estompate şi frânte, în ogoarele cultivate, în păsările cenuşii căutând hrană printre frunzele ruginii. *Wabi sabi* este un fotoliu din lemn lucrat de mână, un fotoliu simplu, adevărat, drept, fără zorzoane, funcţional şi totuşi plin de rafinament, un fotoliu cu o patină în acele tonuri calde şi bogate pe care lemnul le dobândeşte în timp, un fotoliu care ne oferă plăcere de fiecare dată când îl privim, când îl atingem sau când ne aşezăm pe el. Este o papiotă, un ac, o lingură de lemn, o bucată de săpun, o mătură, o pereche de blugi, un creion, toate aceste obiecte atemporale. Şi totuşi, ele sunt cele care ne dăruiesc cel mai mult. *Wabi sabi* este frumuseţea lucrurilor care par să ignore timpul: un parchet sau nişte scări străvechi, piei, ceramică, roci, metale patinate, covoare tocite, pietre acoperite de muşchi, foi de hârtie îngălbenite, un ceainic elegant, o sobă din fontă neagră, plină de funingine din pricina folosirii repetate, o lumânare albă cu picuri scurşi pe ea. *Wabi sabi* este tot ceea ce poartă amprenta timpului, tot

ce nu se pierde în uniformitate. Este unicitatea obiectelor, istoria lor.

Mai are oare rost să precizăm că estetica *wabi sabi* exclude prea multul? Să ai în jur prea multe obiecte *wabi sabi* este o contradicţie în termeni.

Unele obiecte, datorită istoriei pe care o poartă în ele (istoria voastră), sunt de-a dreptul fascinante: acestea sunt obiectele pe care puteţi alege să le păstraţi. Celelalte pot să dispară din universul vostru. Bogăţia *wabi sabi* este suficientă.

CONŞTIENTIZAREA OBSTACOLELOR

TEMERILE SECRETE STÂRNITE DE IDEEA SIMPLIFICĂRII

Teama de a pierde bani

„Când arunc ceva la gunoi, am impresia că arunc o bancnotă."
Anonim

Unul dintre cele mai importante motive pentru care mulţi oameni refuză să arunce ceva la coş este, incontestabil, sentimentul că pierd bani. Cei cărora le place să acumuleze tind să creadă că au bani fiindcă deţin diverse obiecte. De aceea, pentru ei, ceva aruncat la gunoi se traduce prin bani pierduţi. Ei consideră că posesiunile lor sunt convertibile în bani. Dar acesta să fie oare adevărul? Cu excepţia situaţiei în care deţinem tablouri de Rembrandt sau un Rol Îs Royce, bunurile noastre au o foarte mică valoare de piaţă. Ştiţi cât valorează bufetul vostru Henri IV şi tot ce se află în el la o casă de licitaţii sau într-un anticariat? Din clipa în care aţi plătit un obiect la ieşirea din magazin şi l-aţi scos din ambalaj, deja şi-a pierdut jumătate din valoarea de piaţă şi devine un obiect „de ocazie". Deseori ne închipuim că

suntem în posesia unei averi când, în realitate, valoarea de piaţă a bunurilor noastre este foarte scăzută.

Să nu arunci obiecte de teamă că pierzi bani este un calcul greşit. Aţi putea ca timpul pe care îl petreceţi îngri-jindu-le să-1 dedicaţi unor activităţi lucrative, dacă banul este cel care vă interesează.

Totuşi, puteţi să obţineţi o sumă oarecare revânzând asemenea lucruri în târguri de vechituri, pe internet sau în magazine de antichităţi. Mărunţişurile inutile ale unora pot aduce o bucurie altora!

Dacă vă vindeţi lucrurile pentru a duce o viaţă mai lejeră, nu pentru banii pe care speraţi să-i obţineţi, vă veţi elibera locuinţa mult mai uşor.

Pe de altă parte, dacă vă temeţi că într-o zi aţi putea ajunge într-o situaţie financiară precară, păstraţi doar câteva obiecte frumoase, durabile, utile şi de calitate. Nu reţineţi nimic ce ar putea fi considerat o „a doua ale-gere". Dacă veţi ajunge într-o situaţie materială dificilă, veţi avea nevoie de aceste obiecte ca să nu vă simţiţi şi mai deprimaţi şi - în plus - sufocaţi de mediocritate. Şi apoi, ştiţi ce se spune: omul care încearcă „să mănânce bani" e veşnic înfometat!

Teama de insecuritate financiară

„Am sentimentul că tot ce are valoare şi poate fi procurat pentru mai puţin decât valoarea lui sau gratuit,

şi care ar putea să-mi servească într-o zi, trebuie luat acasă."

Anonim

Viaţa înseamnă o schimbare perpetuă, o călătorie eternă. Şi oriunde mergem, trebuie să ducem cu noi lucruri - fie că traversăm oraşul, fie că plecăm în vacanţă sau ne mutăm. Taxiuri, spaţii pentru depozitarea bagajelor, oameni care să ne ajute cu mutatul, tot talmeş-balmeşul ne costă mult mai mult decât investiţia iniţială! Cu un bagaj mic, puteţi să luaţi autobuzul sau metroul. Cu o valiză, aveţi nevoie de un taxi (fără să mai punem la socoteală timpul de aşteptare şi nervii). Pentru un apartament mic, puteţi să răsuciţi cheia în broască şi să plecaţi. Pentru o casă mare, vă trebuie un paznic, alarmă, asigurare, trebuie să plătiţi impozite considerabile, s-o reparaţi, s-o întreţineţi.

Bunurile pe care le deţinem sunt de fapt cele care generează temeri şi ne sărăcesc.

Teama de a nu trece drept un sărăntoc

„Nu eram sărăci. Doar că nu aveam bani."
BRUCE BARTON

Oamenii au nevoie de recunoaşterea pe care le-o aduc bunurile personale. Societatea ne determină să credem că e normal să ai cât mai multe posesiuni şi că suntem cu atât mai importanţi cu cât avem mai multe lucruri. Dar obiectele nu fac decât să ne ajute să salvăm aparenţele, nu sunt acolo decât pentru a ne da un soi de valoare. Pentru alţii, ele sunt emblema statutului social. în general, oamenii îşi doresc să fie respectaţi, admiraţi şi aprobaţi. Au nevoie să-i luăm în considerare, ca să se simtă în siguranţă. Faptul că deţin nişte obiecte le creează iluzia că sunt bogaţi.

Teama de a pierde ceea ce avem

„Călătorea cu bagaj puţin, nu avea nimic - cu excepţia unei prietenii - pe care să nu fie gata să-1 lase în urmă... Azi, mai mult ca niciodată, oamenii trebuie să înveţe să trăiască fără obiecte.

Bunurile sunt cele care le stârnesc frică: cu cât au mai multe, cu atât li se înmulţesc motivele de teamă. Lucrurile au un fel al lor de a se lipi de inimă, după care ajung să-i spună sufletului ce să facă." Părintele Terence, preot catolic irlandez şi sihastru cistercian, fragment din *Journeys of Simplicity: Traveling Light,* de PHILIP HARNDEN

Dacă ne este frică să nu pierdem ceea ce deţinem deja, alimentăm gânduri care vor sfârşi prin a se concretiza. E mult mai sănătos să alimentăm ideea că avem dreptul la tot ce e mai bun şi că, dacă ne gândim bine, de fapt ne scăldăm în abundenţă: tot ce există în lume se află la dispoziţia noastră. Practic, putem să cumpărăm totul cu bani gheaţă sau pe credit, putem să împrumutăm, să închi-riem, să luăm la schimb, să negociem şi să cerem. Toate opţiunile ni se etalează în faţă, ca să nu ducem lipsă de nimic. Fie că sunt sau nu în proprietatea noastră, lucrurile ne rămân la dispoziţie. Fiecare dintre noi trăieşte într-o abundenţă continuă.

Dacă avem cu ce să ne hrănim, cu ce să ne îmbrăcăm, un pat pe care să dormim, prietenii, natura, soarele - ştim deja ce înseamnă abundenţa.

Sărăcia este, mai curând, o impresie de lipsă, decât o lipsă concretă de bani

„Aminteşte-ţi mereu că ai nevoie de foarte puţin ca să duci o viaţă fericită."

MARCUS AURELIUS, *Gânduri pentru mine însumi*

Faptul că deţine lucruri îi dă omului impresia că e bogat şi recunoscut, într-o societate care preţuieşte

banul şi aparenţele. Dar cu cât ne ataşăm mai mult de obiecte şi de importanţa pe care le-o conferim, cu atât mai puţin avem. De fapt, nu ne alegem decât cu sentimentul că ne lipseşte ceva! Unii oameni nu vor să se despartă de posesiunile lor de teamă că, într-o zi, vor căpăta valoare - şi deci ei vor pierde bani. Alţii se agaţă de obiecte aşa cum se agaţă şi de milioanele lor, cu toate că nu au nevoie de ele. Motivul e unul simplu: avariţia, nevoia de a tezauriza sau dorinţa de a revinde obiectele respective mai scump. Oamenii aceştia sunt însă cei mai săraci. Ei sunt sclavii. Atunci când nu te agăţi de nimic, ai cea mai mare comoară de pe lume: libertatea. La ce servesc banii? Ne ajută să trăim confortabil, să ne asigurăm viitorul şi ne dau certitudinea că putem face tot ce vrem (să călătorim, să studiem, să mergem în vacanţe în diverse ţări, să facem donaţii, să renunţăm la serviciu, eventual şi la partenerul de viaţă). Rolul banilor ar trebui să fie acela de a ne facilita accesul la alte forme de bogăţie, de exemplu la libertate. Cu ce veţi rămâne la sfârşitul vieţii, dacă nu cu amintirea experienţelor trăite? Experienţele sunt cele care ne ajută să evoluăm. Posesiunile, în schimb, ne fac să stagnăm. Dacă nu vă ataşaţi excesiv de nimic, aveţi totul, inclusiv pace.

Oamenii aflaţi în dificultate încearcă deseori să iasă din necaz abordând problema de la capătul greşit: acumulează în loc să renunţe la lucrurile de care se agaţă.

TEAMA DE A NU REGRETA MAI TÂRZIU

„Experienţă, iată numele pe care fiecare îl dă greşelilor lui."

Proverb idiş

Nu este întotdeauna uşor să acţionezi. Să-ţi transpui în faptă ideile cere energie, sacrificii, curaj, îndrăzneală şi asumarea unui risc. Dar ce rost au remuşcările înainte de vreme? Acceptaţi ideea că puteţi face şi greşeli în tentativa de eliberare. Persoanele care reuşesc în viaţă sunt, în general, cele care îşi asumă cele mai multe riscuri. Intrebaţi-vă: care e cel mai rău lucru care mi se poate întâmpla dacă arunc chestia asta? Ar fi ceva cu adevărat groaznic? Riscaţi o astfel de previziune în privinţa unui obiect anume, apoi aruncaţi-1 şi observaţi: s-a întâmplat acel lucru infernal pe care l-aţi prezis sau nu?

Teama de angajament

„Motivul pentru care nu avansăm în viaţă are legătură cu temerile care ne paralizează, cu lucrurile care

ne împiedică să fim tot ce ne-ar plăcea şi ar trebui să fim."

OPRAH WINFREY, prezentatoare americană de televiziune

Să arunci ceva este un act iremediabil, un act care te obligă să alegi. Pentru unii oameni, presupune un abandon. Această alegere, oricât de nesemnificativă ar fi, le generează o stare de anxietate paralizantă. Ei nu pot să se angajeze, nu pot să aleagă un stil de viaţă ori un loc altfel decât provizoriu. Mereu visează la ceva diferit, nu-şi agaţă tablourile pe pereţi, nu-şi desfac cutiile, n-au mobile de aranjat, nu ştiu unde să-şi amplaseze canapeaua. Responsabilitatea îi îngrozeşte.

Aceste persoane nu pot renunţa nici la bunurile inutile şi păstrează cutii cu haine, dulapuri pline cu hârtii şi alte lucruri de care nu pot să se despartă, chiar dacă ştiu că toate sunt doar nimicuri fără valoare. Le este imposibil să-şi ia adio de la ceva. Situaţia nu are însă la bază o formă de ataşament emoţional, ci indică mai curând o problemă de angajament. Pentru persoanele în cauză, chiar şi gestul de a arunca o cămaşă veche poate să determine un sentiment de profundă anxietate. Ele îşi spun: „Dar dacă peste un an o să am nevoie de ea?"

Teama de angajament nu este deloc simplă. Ea presupune un ansamblu complex de anxietăţi, de griji şi de probleme, care variază ca alcătuire şi intensitate în funcţie de persoană. Fiecare are propria sa „combinaţie"

de anxietăţi, însă pentru unele persoane gestul de a arunca un lucru echivalează aproape cu o mică moarte.

Şi atunci, cum să procedăm? Mai întâi, trebuie să ne obişnuim să ne percepem locuinţa ca pe „căminul meu", să desfacem toate cutiile, să purcedem la un triaj sever şi să ne cumpărăm cele necesare ca să ne „instalăm", în loc să rămânem într-o stare de provizorat. Angajamentul nu presupune doar să spunem da, ci şi nu. Presupune să ne întrebăm de ce ne ataşăm atât de puternic de nişte simple obiecte, de ce le acordăm o asemenea valoare. Dintr-o sută de obiecte pe care le vom arunca, va exista poate unul sau două după care ne va părea rău. Dar ne vom obişnui şi cu ideea asta.

Suntem de multe ori convinşi că nu ne putem schimba destinul, şi astfel uităm că avem o deplină libertate. Libertatea de a ne schimba destinul!

Teama de insecuritatea psihologică

„Fie că e vorba de hrană, de haine sau de locuinţă, simplitatea în gusturi este o sursă de independentă şi de siguranţă. Cu cât trăiţi mai simplu, cu atât viitorul va fi mai lipsit de nesiguranţă şi veţi fi mai puţin la cheremul surprizelor şi al răsturnărilor de situaţie."

CHARLES WAGNER, *Viaţa simplă*

Vă entuziasmaţi pentru un obiect oarecare şi, două săptămâni mai târziu, l-aţi uitat deja într-un dulap. Şi vă doriţi un altul. Intraţi într-un cerc vicios al disconfortului, care se roteşte fără oprire: ceva din voi protestează, cere, cerşeşte, vrea tot timpul altceva. Vă simţiţi neliniştiţi dacă nu achiziţionaţi ultimele noutăţi: aveţi impresia că astfel treceţi pe lângă fericire. Publicitatea face totul pentru a ne distruge sentimentul de siguranţă, pentru a ne determina să credem că mereu alte şi alte cumpărături ne vor face mai fericiţi, mai frumoşi, mai iubiţi. însă nu posesiunile sunt cele care ne conferă siguranţă. Din contră, ele ne îndepărtează de noi înşine. Printre cei care suferă cel mai acut de lipsă de siguranţă, la loc de frunte sunt multimilionarii. Veritabilul sentiment de siguranţă este dat de faptul că ştim cine suntem cu adevărat. Fireşte că instinctul uman ne îndeamnă să acumulăm, dar sufletul, pe de altă parte, ştie că în realitate avem nevoie de foarte puţin. Ce anume vă face să vă simţiţi în siguranţă? în general, majoritatea oamenilor nu profită decât de aproximativ douăzeci la sută din ceea ce deţin. însă cu cât veţi renunţa la mai multe lucruri, cu atât vă veţi simţi mai lucizi, veţi descoperi că fără ele nu sunteţi deloc mai puţin fericiţi. Dimpotrivă: având foarte puţine bunuri, vă veţi putea reconsidera diverse domenii ale vieţii - „De ce să rămân alături de această persoană? în acest oraş? în acest serviciu?" Veţi putea atunci să vă duceţi oriunde:

căminul vostru va fi acolo unde vă veţi simţi fericiţi şi liberi. în general, oamenii cred că, dacă au multe bunuri, sunt mai în siguranţă. Dar bunurile respective sunt aidoma unor piroane care îi ţin legaţi de pământ; sunt precum curtea interioară a unei închisori, fără niciun petic de iarbă pe care să te plimbi.

Teama de schimbare, de necunoscut, de un nou stil de viaţă

„Totul se schimbă în această lume efemeră, mai repede decât bătaia din aripi a unei libelule."

Proverb zen

Vă ascunderi în spatele posesiunilor voastre, chiar dacă ele nu vă oferă nimic, chiar dacă ocupă locul în casă degeaba? încercaţi să vă convingeţi că lucrurile respective ar mai putea fi cândva utile, fie şi altora? Deseori, teama de schimbare este cea care ne împiedică să aruncăm diverse obiecte inutile. Teama de viitor, teama de necunoscut şi teama de a vedea apropiindu-se ziua propriei morţi. Gestul de a arunca un lucru implică o schimbare, iar în privinţa schimbării, ceea ce ne îngrozeşte este moartea lucrurilor, dispariţia unei părţi din noi înşine: dispariţia unei relaţii, a unui loc de muncă, a unui obicei, a unui ritm de viaţă sau a unei perioade de

care ne-am ataşat. Ne agăţăm de obiecte aşa cum ne agăţăm de oameni, de idei, de educaţia pe care am primit-o, de conceptul de fericire. Ne e frică de necunoscut, de nesiguranţă.

Unele persoane au stabilit o relaţie strânsă cu mediul lor de viaţă. De aceea, pentru ele orice schimbare antrenează după sine o înrăutăţire a situaţiei. Aceste persoane „simt" atât de mult, încât sunt incapabile să mai „gândească". Deci raţiunea şi sentimentele sunt incompatibile. Când obiectele devin mai preţioase decât însăşi viaţa unei persoane, înseamnă că sentimentele au subordonat raţiunea. O astfel de viaţă este aşadar inconştientă, la modul dureros.

Şi totuşi, schimbarea este singura constantă a vieţii. Tot ceea ce stagnează putrezeşte, se rigidizează, se cristalizează şi sfârşeşte prin a deveni ţărână. Noi înşine ne schimbăm: pielea, sângele, oasele noastre vor fi complet diferite peste câteva săptămâni, peste câţiva ani. în copilărie ne plăceau dulciurile şi detestam mirosul de alcool; ca adulţi, pofta pentru aceleaşi dulciuri a dispărut, în schimb bem vin cu cea mai mare plăcere. Agreabilul şi dezagreabilul, frumosul şi urâtul, dezirabilul şi respingătorul, bunul şi răul au făcut schimb de locuri.

Când te agăţi de ceva e ca şi cum ţi-ai ţine respiraţia. Sfârşeşti prin a te sufoca. De vreme ce firea şi gusturile se schimbă, renunţaţi la toate acele lucruri care nu vă mai corespund. Continuul ataşament faţă de ceva, de

orice, complică viaţa. Acceptarea schimbării (şi a bizareriei vieţii) ca pe ceva absolut firesc, renunţarea la tot ceea ce nu poate fi controlat - iată singura posibilitate de a trăi în pace sufletească. Este singurul mod de a face să dispară frica de viitor.

Sentimentul de siguranţă este un ingredient important al fericirii. Dar dacă acceptăm că siguranţa deplină nu există, ameninţarea nesiguranţei va risca mai puţin să ne otrăvească fericirea. Oamenii nu pot evolua decât în necunoscut.

Schimbarea este dansul universului. Atunci când motivul acestei frici, al acestui sentiment de insecuritate, ne devine limpede, ne este mai uşor să ne eliberăm de diverse lucruri. Să arunci înseamnă să iniţiezi transformări în propriul interior, să laşi o asemenea formă de sine încă incertă să se prelungească în viitor şi să evolueze.

Un sfat? „Şi asta va trece."

Teama de singurătate, de a te plictisi fără lucrurile tale

„în clipa în care dorinţa sau suferinţa îi îngăduie omului să se odihnească, plictisul se întoarce şi se lipeşte de el, astfel că omul are neapărat nevoie de o schimbare. Viaţa este „ocupaţia" tuturor fiinţelor umane, cea care le

ţine în mişcare. Dar când mijloacele de trai sunt asigurate, oamenii nu mai ştiu cu ce să-şi consume timpul, şi atunci următorul lucru care îi pune în mişcare este efortul de a se elibera de povara existenţei, efortul de a n-o mai simţi, de „a-şi omorî timpul", adică efortul de a scăpa de plictiseală. Persoanele care nu mai au nevoi materiale, care s-au eliberat de toate poverile, devin o povară pentru ele însele şi consideră un câştig fiecare oră pe care au izbutit s-o depăşească."

ARTHUR SCHOPENHAUER

Mulţi dintre noi nu se gândesc decât la un singur lucru: „să mă distrez." Dar oamenii aceştia nu se amuză atât de mult pe cât îşi închipuie. Şi-au pierdut originalitatea şi nu fac altceva decât să copieze stiluri şi moduri de viaţă fără să realizeze că au şi alte opţiuni. Iar asta se întâmplă fiindcă şi-au pierdut conştiinţa propriei identităţi. Toţi avem nevoie să fim noi înşine, să ne simţim vii şi efervescenţi. Plictiseala nu este naturală. Copiii se plictisesc rareori. Ca atare, nu este deloc surprinzător că multe persoane se gândesc cu nostalgie la copilărie şi la experienţa momentului prezent pe care, în acea perioadă a vieţii, o trăiau firesc. în copilărie, dorinţele sunt modeste, alegerile, clare şi limitate. Cu cât ele se multiplică însă, cu atât dificultăţile şi problemele capătă amploare: opţiunile, în general puţin numeroase şi coerente, ale copilăriei lasă locul unei cacofonii de valori,

credinţe şi alegeri disparate, care complică simplul fapt de „a fi". Motivul pentru care multe persoane au o atât de mare nevoie de plăceri exterioare este acela că se tem de solitudine, de vidul interior, de plictiseală şi chiar de disperare. Totul în societatea noastră face astfel încât imaginea fericirii, a unei vieţi agreabile şi „pline", să fie legată de lumea exterioară, de posesiuni: trebuie să fii bine îmbrăcat, să ai o casă ticsită cu diverse bunuri, să-ţi primeşti oaspeţii ca la restaurantele de lux, să ai un ceas scump şi o maşină de ultimă generaţie, o sumedenie de prieteni. Gândurile şi sentimentele noastre sunt reduse la lucruri exterioare, la o realitate legată de obiecte, aşa cum ne sunt ele prezentate de societatea de consum. Dar vârtejul de activităţi şi plăceri în care ne angrenăm este un fel de închisoare. De ce atât de multe persoane iau antidepresive, calmante ori somnifere?

In realitate, niciunul dintre noi nu are nimic, cu excepţia corpului şi a spiritului propriu. Şi o viaţă întreagă nu ne ajunge pentru a exploata potenţialul nelimitat de încântare pe care ele ni-1 oferă: graţia dansatorului, supleţea acrobatului, privirea artistului, fericirea atletului atunci când îşi doboară propriul record, subtilitatea gurmandului, sensibilitatea muzicianului. Motivul pentru care deseori viaţa ne pare cenuşie şi tristă este acela că simţurile ne sunt subdezvoltate.

Descotorosiţi-vă de tot ceea ce nu răspunde nevoilor esenţiale şi dedicaţi-vă altor ocupaţii. Renunţarea la

obiecte ne dă imboldul de a extinde această „artă a reducţiei" şi la alte sfere ale vieţii noastre. Când vă simţiţi plictisiţi, când constataţi că energia vi se diminuează, înseamnă că aţi consumat-o pe toată acolo unde vă aflaţi. Ca să vă regăsiţi prospeţimea, schimbaţi locul, purtaţi alte culori, acţionaţi diferit, mişcaţi-vă, reînsufleţiţi-vă. De exemplu, faceţi pâine în casă, ascultaţi sau compuneţi muzică, citiţi, meditaţi, relaxaţi-vă sau puneţi-vă corpul în mişcare (faceţi gimnastică, yoga, înotaţi, dansaţi), plimbaţi-vă în natură. Mersul pe jos este - evident! - o culme a simplităţii. Este benefic pentru sănătate, nepoluant, ne permite să ne deplasăm lent astfel încât să putem aprecia întreaga bogăţie senzorială pe care o întruchipează natura. Mersul pe jos ne îngăduie de asemenea să explorăm un oraş şi să-i studiem locuitorii în detaliu şi într-un ritm perfect uman. Simplul fapt de a sta pe o plajă, într-o pădure ori la munte ne vindecă de boala plictisului, de dorinţa de a avea tot mai mult. Frumuseţea naturii în sine este suficientă. în plus, natura este un mare maestru, ne învaţă să tăcem, ne dezvăluie efemeritatea oricărui lucru, frumuseţea şi misterele universului. Locurile sălbatice sunt o necesitate spirituală, un mijloc de a ne regăsi calmul şi echilibrul.

Noi toţi suntem înrădăcinaţi, din punct de vedere psihologic, în trecutul nostru străvechi, în natura sălbatică. în contact cu pământul şi cu ritmurile lui

simple ne regăsim rădăcinile. Aceasta poate fi o formă interesantă de meditaţie, care - în plus - nici nu costă nimic.

Puteţi să decideţi pe loc să vă schimbaţi. Ceea ce vă determină viitorul este calitatea conştiinţei din clipa prezentă. Pentru ca discipolii lui să nu uite nicio secundă acest adevăr, marele maestru zen Rinzai Gingen ridica deseori un deget şi spunea: „Dacă nu acum, atunci când?" Nu există niciun moment în care viaţa să nu fie trăită „în clipa asta". Eliberarea de cât mai multe dintre obiectele pe care le deţineţi vă va ajuta să vă învingeţi fricile şi să descoperiţi că fericirea nu depinde de ceea ce aveţi, ci de ceea ce trăiţi. Aceasta este cea mai eficientă terapie pentru a vă regăsi fericirea şi pofta de viaţă.

Teama de timpul care trece

„Murmurul râului este chiar murmurul timpului. între malurile universului, fluviul timpului curge fără oprire. Pietre, case, oameni, idei, culturi... toate trec la fel. Singură fiinţa umană se plânge de natura trecătoare a lucrurilor. Iată originea suferinţei. Doar în această continuă devenire, în această constantă transformare, putem găsi fericirea."

SHUNDO AOY AMA, *Zen, sământă de înţelepciune*

Păstrând obiecte care aparţin trecutului, încercaţi să opriţi timpul în loc sau să regăsiţi ceea ce a fost odinioară. Insă ele fac parte dintr-o epocă dispărută, pe care nu o mai puteţi resuscita. Dacă vreţi neapărat să păstraţi obiecte din acest trecut dispărut, măcar selectaţi unele care vă sunt utile şi de care puteţi profita zilnic: un fotoliu cu amprenta vremii, nişte linguriţe de argint, o veioză decorativă, dar nu vă lăsaţi şifonierele burduşite cu lucruri pe care nu le veţi mai folosi niciodată.

Regretele trecutului nu sunt decât impresii ale prezentului. Temerile legate de viitor nu sunt reale decât în mintea noastră, în acest moment precis. Cu alte cuvinte, trecutul şi viitorul se întâlnesc aici şi acum, în clipa aceasta în care noi existăm.

Darul de a ne refocaliza atenţia asupra momentului prezent se intensifică pe măsură ce-1 exersăm. „Deretica-rea" spirituală determină lucrurile să revină la suprafaţă şi să-şi recapete strălucirea. Vedem astfel extrem de clar şi înţelegem mai profund de ce anume facem ceea ce facem. Scopul cel mai înălţător al acţiunii de simplificare este, în consecinţă, acela de a ne elibera de mărunţişurile care ne împiedică să accedem la propria noastră conştiinţă.

Numai detaşându-vă acum de majoritatea posesiunilor puteţi să vă recuperaţi toate acele părţi ale spiritului ataşate de obiecte şi de nevoile emoţionale asociate cu ele. Elibe-rându-vă de ele, vă puteţi apropia

de prezent. Energia voastră, în loc să fie dispersată într-o mie de direcţii fără valoare, va deveni mai centrată şi mai concentrată. Spiritual, vă veţi simţi mai împăcaţi cu voi înşivă. Şi toate astea le veţi obţine doar renunţând la ceea ce este inutil. Uimitor, nu?

Teama de sfârşit

„Nu am nimic de găsit, chiar de caut. Nu am nimic de făcut, decât să mă încălzesc la propria mea flacără. Nu am nimic de făcut, decât să-mi ard propriul corp. Şi astfel să luminez spaţiul care mă înconjoară."

JUKICHI YAGI

Multe persoane păstrează lucruri pentru ca acestea să le perpetueze viaţa după momentul morţii. Dar dacă vă

puneţi prea multe întrebări legate de ceea ce se va întâmpla după moarte, înseamnă că viaţa pe care o trăiţi acum nu vă mulţumeşte. O trăiţi aşa cum trebuie? Din plin?

Gestul de a arunca un obiect echivalează cu o mică moarte. Iar oamenilor le este cel mai frică de moarte.

De ce vă temeţi de moarte? în niciun caz fiindcă ea vă va face să suferiţi; viaţa vă face să suferiţi şi mai mult. Ne este frică de moarte pentru că nu suntem pregătiţi s-o întâmpinăm. Moartea ni se pare eşecul suprem pe drumul către inaccesibil. Dar dacă l-am atinge, ce anume ar fi acest inaccesibil? Şi am mai tânji după el dacă am şti ce este?

Teama de a comite un sacrilegiu aruncând lucrurile unor persoane dispărute

„Ce importanţă mai aveau de acum înainte aceste lucruri imobile, aceste lucruri străine, aceste amintiri fără partener? Vechea lor magie se stinsese, nu mai acţiona."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

Una dintre cele mai grele sarcini din punct de vedere emoţional este aceea de a renunţa la posesiunile unor persoane defuncte, la care am ţinut.

Cele mai variate sentimente şi emoţii ne copleşesc: deznădejde, angoasă, durere, amărăciune. încercarea de a le goli sertarele şi dulapurile, de a le scoate vesela, actele, toate rămăşiţele vieţii lor, ne face să ne simţim ca nişte hoţi, ca nişte jefuitori. Oare nu vom fi urmăriţi de fantome justiţiare care ne vor cere socoteală sau ne vor cotropi nopţile cu coşmaruri?

Lydia Flem subliniază că fiecare dintre noi păstrează, intenţionat sau nu, din delăsare ori din neglijenţă, mormane de hârtii. Şi că cei care le moştenesc primesc de fapt nişte lucruri care nu le-au fost date, devenind astfel posesori fără voie. Dar suntem noi obligaţi - se întreabă Flem - să devenim arhivarii vieţii altei persoane? Să ne transformăm casa într-un muzeu al trecutului ei? Este firesc şi sănătos să păstrezi o legătură solidă cu propriile rădăcini, dar acestea devin periculoase atunci când se întind în viaţa altora. De la o generaţie la alta, dacă nimicul atârnă greu, excesul atârnă la fel de greu. Suntem noi siliţi, din pricina fidelităţii, să conservăm aceste infime fragmente ale vieţii altcuiva? Suntem noi legaţi cu lanţuri de acea viaţă?

Să-ţi trăieşti viaţa sau s-o stăpâneşti?

„Nimic nu e mai creator decât moartea, căci ea este secretul vieţii. Moartea ne arată că trecutul trebuie

abandonat, că necunoscutul nu poate fi evitat, că «eu» nu poate să dureze la infinit şi că, de fapt, nimic nu poate fi bătut în cuie. în clipa în care un om înţelege asta, abia atunci trăieşte pentru prima dată în viaţă. Ţinându-ţi respiraţia, ţi-o pierzi. Lăsând-o să-ţi plece din piept, o regăseşti."

AL AN WATTS, *Elogiul nesiguranţei*

Oamenii tezaurizează ca să evite moartea, dar de fapt se afundă în posesiuni şi nu mai trăiesc. Fiţi pregătiţi în fiece clipă pentru moarte. întrebaţi-vă ce ar face cu lucrurile voastre cei care vă iubesc, dacă s-ar întâmpla să dispăreţi subit. Dacă un obiect îi place cuiva, dăruiţi-i-1 chiar acum. Reglaţi-vă conturile cât mai repede cu putinţă, nu lăsaţi în urmă decât lumină şi amintiri plăcute. Explicaţi-le exact celor apropiaţi ce doriţi să se întâmple cu posesiunile voastre după ce veţi muri. Şi,

mai cu seamă, nu le cereţi să le îngrijească ei în continuare. Ar fi un gest de adevărat egoism.

Să renunţi la un lucru: un act existenţial

„Părinţii mei conservaseră toate straturile vieţii lor, tot ceea ce putuseră salva de neant: un scut imaginar împotriva vidului care exista în ei?"

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

Obiectele şi gesturile personale sunt cele din intimitate. E intimitatea comorilor care nu-ţi aparţin decât ţie, intimitatea identităţii: decizia de a renunţa la posesiuni este un act existenţial şi, cu cât obiceiurile sunt mai vechi, cu atât mai mult trebuie să intervină gândirea şi simţurile pentru a opera alegeri şi cu atât mai stringent devine necesară „o conştiinţă lucidă".

Filozofii antici precum Platon şi Aristotel analizaseră deja dorinţa omenească, aparent înnăscută, de a avea, de a-şi însuşi, de a domina lumea materială, dar nu-şi închi-puiseră în ce măsură avea să se exacerbeze „acumularea" noastră de lucruri materiale.

Gestul de a arunca un obiect ne forţează să ne punem întrebări cu privire la viaţa noastră, ne obligă să nu rămânem ancoraţi în sfera materială care, mai devreme sau mai târziu, ne dezamăgeşte şi în niciun caz nu

ne pregăteşte pentru toate riscurile şi pierderile inevitabile pe care va trebui să le înfruntăm. Renunţarea la un obiect implică o analiză a propriei persoane, pe care nu întotdeauna vrem s-o facem. Să arunci un lucru nu e ceva uşor. Pentru nimeni. Ne e teamă! Teamă să ne trezim singuri cu noi înşine, faţă în faţă cu vidul din interiorul nostru. în lipsa unor obiecte de care să ne preocupăm, suntem constrânşi să ne punem unele întrebări neliniştitoare: ce vreau să fac cu viaţa mea? pentru ce? pentru cine? ce mă face cu adevărat fericit? acum, că am tot ce-mi trebuie, deci aproape nimic, ce voi face cu această libertate?

Este o căutare a absolutului, desigur, dar cine nu visează la asta? Cine nu visează să deţină această comoară, cea mai preţioasă dintre toate, o comoară pe care puţine persoane o au, dar care este accesibilă tuturor? Viaţa persoanelor care trăiesc, prin propria alegere, în cel mai profund ascetism fascinează la fel de mult precum aceea a miliardarilor. Motivul? Niciuna dintre ele nu pare accesibilă.

Satisfacerea nevoilor materiale pentru a trăi simplu nu este decât o precondiţie. în continuare trebuie să-ţi creezi o viaţă bogată într-un sens care nu este material. Şi tocmai asta ne sperie: oamenii nu au încredere în ei înşişi. Se tem de suferinţă (de vid, de nerecunoaştere, de plictiseală, de solitudine, de necunoscut), se tem să dea piept cu răbdarea şi durerea pe care viaţa le pune în faţa

celui care nu s-a pregătit în arta de a îndura suferinţa, plictisul, rutina, lipsa de distracţii, schimbările inevitabile ale vieţii.

Să arunci un lucru este dificil, căci face trimitere la acele probleme personale care au legătură cu viaţa: durerea de a fi obligat să iei decizii imediate şi ireversibile. Gestul de a arunca un lucru te obligă să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria existenţă: să accepţi că cea care îţi dă puterea de a rămâne echilibrat, indiferent de circumstanţe, este conştiinţa ta.

în fond, ce înseamnă o viaţă? Ce va rămâne din noi peste câţiva ani? Dacă ideea de a arunca un lucru stârneşte temeri, motivul este acela că echivalează, în mare, cu obligaţia de a-ţi reconstrui viaţa. Gestul de a arunca un lucru ne obligă să ne înfruntăm iraţionalitatea, acele tendinţe din noi, arhaice şi superstiţioase, care ne sperie. Ideea în sine este dificilă deoarece cu cât pătrundem mai mult în universul nostru personal, cu atât ni se face mai frică. Obişnuim să cerem şi să preamărim libertatea, dar când ne este oferită, ce facem cu ea?

A arunca un lucru se traduce aproape prin a-ţi „arunca" propria viaţă, sau a-i căuta un sens. Fiindcă este într-adevăr un act existenţial. Dar la fel de multe dureri neidentificate se ivesc şi atunci când acumulezi lucruri.

CÂND ACUMULAREA ÎN EXCES DEVINE O PROBLEMĂ

De ce unele persoane acumulează în exces?

Incapacitatea de a se renunţa la lucrurile inutile şi acumularea de obiecte în exces pot indica, pe diferite niveluri, diverse afecţiuni psihologice. Iată, în continuare, câteva cazuri de persoane conştiente de problemele lor, care solicită ajutor.

Conştientizarea unei probleme este primul pas către ameliorare, şi tocmai din acest motiv consider că este util să abordez aici o astfel de situaţie.

FACTORI EXTERNI

Cei care în copilărie n-au avut un domiciliu fix

„în copilărie, noi n-am locuit practic decât la hotel, iar toate lucrurile mele stăteau adunate într-o geantă de plajă."

Suferindă de boala acumulării

Jucării, camera ta, prieteni... Unele persoane care au avut o copilărie chinuită, care în prima parte a vieţii au fost mereu pe drumuri (adopţie, internat, părinţi care călătoreau tot timpul, mutare de la o casă la alta din

pricina divorţului părinţilor, abandon etc), au sentimentul că şi-au ratat tinereţea. Obiectele şi stabilitatea pe care acestea o reprezintă le dau impresia că-şi capătă o parte din fericirea care le-a lipsit dintotdeauna.

Cei care au avut o viaţă tristă şi care se agaţă de frânturi de fericire

„Pijamaua asta mi-a fost dăruită, acum cincisprezece ani, de Mărie, mama unui fost iubit al meu. Pijamaua asta o reprezintă pe Mărie; chiar dacă n-am purtat-o niciodată, într-o zi s-ar putea să-i fie de folos cuiva. Pijamaua asta e Mărie."

O prietenă

Uneori un obiect o poate reprezenta pe persoana care ni 1-a dăruit. Astfel de obiecte compensează o mare pierdere afectivă şi, ca atare, au efectul unui medicament.

Cei care au fost abandonaţi

„Lucrurile mele nu mă vor părăsi niciodată, decât dacă eu decid asta; ele nu vor ieşi din viaţa mea trântind uşa, aşa cum au făcut-o anumite persoane." Aceasta este

logica celor care au fost abandonaţi sau trădaţi în perioade în care erau vulnerabili sau neglijaţi.

Copii cu părinţi abuzivi

„Când eram mică, mama îmi vindea jucăriile în timp ce eram la şcoală. Spunea că sunt prea mare ca să mă mai joc cu ele. Mi-a aruncat toate cărţile de şcoală, toate lucrurile mele. Nu mi-a mai rămas nimic din copilărie. Acum colecţionez orice. Nu mă pot împiedica să intru în magazine de antichităţi ca să văd dacă nu găsesc ceva cu care să-mi completez colecţiile. Dar nevoia asta devoratoare îmi otrăveşte viaţa. Poate cineva să mă ajute?"

O bolnavă anonimă, blog

Părinţii nu ar trebui să-şi priveze copiii de lucrurile care le aparţin. Strădania de a-i învăţa să-şi aranjeze şi să-şi păstreze jucăriile şi hainele în bună stare este cea mai bună atitudine pe care o pot adopta, dacă nu vor ca urmaşii lor să ajungă într-o zi să sufere de boala acumulării.

Cei care au fost abuzaţi în copilărie

„Când eram mică, am fost abuzată sexual. Acum, când cineva îmi atinge lucrurile, resimt acest gest ca pe un fel de viol. în copilărie nu aveam niciun control asupra lucrurilor , acum am. Nu mă mai simt ca o victimă fără apărare."

O victimă a bolii acumulării, blog

Obiectele, obiectele noastre, nu pot să ne rănească. Ele sunt întotdeauna acolo pentru noi, ne protejează. Sunt scutul nostru, plasa de siguranţă, o formă de protecţie -explică persoanele care au avut o copilărie traumatică.

Unii oameni strâng în jurul lor tone de obiecte pentru a-şi crea un paravan de siguranţă, un fel de pavăză între ei şi restul lumii. înconjurându-se astfel, sunt mai puţin accesibili. Li se pare că, dacă le facem o vizită, interesul nostru se va concentra mai mult asupra obiectelor decât asupra lor înşile şi astfel se vor putea ascunde în spatele talmeş-balmeşului din casă. Se tem să se deschidă - de pildă, să invite pe cineva în locuinţa lor. O astfel de persoană îmi spunea odată că necesitatea de a se ocupa de lucrurile ei îi permite să se dispenseze de obligaţiile sociale. Astfel de indivizi recunosc că se simt uşori şi liberi după ce scapă de toate lucrurile inutile din jurul lor, dar numai pentru câteva clipe: foarte curând, teama de a fi „expuşi" îi sugrumă şi încep să acumuleze din nou obiecte, pentru a se proteja.

Copiii unor părinţi iresponsabili, dependenţi de droguri

Copiii unor părinţi iresponsabili, alcoolici, drogaţi, au şi ei tendinţa să acumuleze lucruri. Ei au învăţat că supravieţuirea depinde de un anume grad de pregătire. Pregătire pentru ce? îi întrebăm noi. Pentru tot, răspund ei.

Copiii care n-au fost doriţi

O persoană mi-a explicat cum îi afectează comportamentul acum, la vârsta adultă, faptul că nu a fost un copil dorit. „Atribui o personalitate şi sentimente obiectelor neînsufleţite. Când văd o cămaşă cu un nasture lipsă, scoasă la vânzare cu un preţ redus, mi-e milă de ea. Nimeni n-o vrea, nu va fi de folos nimănui. Şi o cumpăr eu. La fel ca oamenii care adoptă sau ţin multe animale în casă (am şi şase pisici). Uneori mă simt vinovată pentru că am abandonat sau am respins un obiect, pentru că nu i-am dat posibilitatea de a fi util şi folosit în scopul pentru care a fost făcut. Eu am crescut singură şi am fost abandonată din multe puncte de vedere." Prin intermediul obiectelor, persoana încearcă „să salveze" copilul care a fost odinioară, proiectând

anumite sentimente asupra lucrurilor pe care alţii le consideră imperfecte sau nedorite.

Cei care duc lipsă de iubire sau care au pierdut de curând pe cineva drag

Unele obiecte pot înlocui persoanele dispărute, pe care cei rămaşi în urmă ar vrea să le îngrijească în continuare. Obiectele respective îi reconfortează, îi „mângâie" în singurătatea lor, în lipsa lor de iubire. O doamnă aflată într-o astfel de situaţie povesteşte că tot ce i-a rămas de la soţul ei, după moartea acestuia, este extrem de preţios pentru ea: „Lucrurile pe care le-am cumpărat împreună, pe care ni le-am oferit... nu pot să le dau acum, nu pot să arunc obiectele pe care soţul meu le îndrăgea. Nimic nu e pierdut cu totul şi pentru totdeauna."

Fiind ţinute în siguranţă, sub cheie, protejate, obiectele înlocuiesc într-o oarecare măsură persoana dispărută. Aceasta continuă să fie într-un fel alături de noi. Asemenea unui fragment muzical şi madlenei lui Proust, obiectele ne readuc în suflet diverse amintiri.

Victimele unor probleme ereditare

„Mama îmi spunea tot timpul că să iroseşti e un păcat. Aşa că eu păstrez, după ce le-am spălat, toate cutiile de plastic de la margarina şi de la brânză. îmi spun că, de exemplu, le-ar putea folosi cineva ca să sădească în ele seminţe. Păstrez şi flacoanele de medicamente, articole din ziare (unele informaţii pot fi utile), hainele mele vechi (aş putea să le mai port într-o zi). Aşa mamă, aşa fiică!"

Anonim, blog

Probleme ereditare: în unele familii, din generaţie în generaţie se transmit atât bunuri, cât şi mania acumulării.

TEMERI ŞI ANGOASE *Teama de a trece drept un risipitor*

„Mi-e ruşine să duc lucruri la gunoi. Mi-e ruşine să arunc lucruri pe care le-am cumpărat şi de care nu mă folosesc. Duc gunoiul noaptea, la trei dimineaţa, când toată lumea doarme."

Anonim, blog

Astfel de persoane se tem că toţi ceilalţi vor crede că sunt risipitoare, fiindcă aruncă lucruri la gunoi. De asemenea, se gândesc că poluează planeta cu deşeurile lor şi doresc din tot sufletul să-şi ajute semenii, să recicleze. Persoanele acestea se simt vinovate dacă aruncă lucrurile pe care alţii nu le vor.

Teama de a fi asociat cu ceea ce se găseşte în coşul de gunoi

„Mi-e teamă ca nu cumva sacul de gunoi să se rupă. în cazul ăsta, aş fi asociat cu tot ce se găseşte în el."

Anonim, blog

Unii oameni nu vor să lase nimic în urma lor, în coşul de gunoi - de exemplu, plicuri pe care este scris numele lor. Asta îmi aduce aminte de o expoziţie de la Muzeul Fotografiei din Paris, unde puteai să vezi ce conţineau pubelele unor celebrităţi de la Hollywood. De pildă, resturi din băuturile proteice ale Madonnei, pachetele de ţigări golite ale lui Jack Nicholson.

Nevoia de a-i proteja pe alţii sau de a le da ceva

Uneori, primii născuţi în familiile numeroase, cei care au fost nevoiţi să aibă grijă de fraţii mai mici, îşi doresc să le poată oferi în continuare protejaţilor tot ajutorul de care aceştia ar putea avea nevoie. Pentru a simţi că trăiesc, asemenea persoane consideră că au obligaţia să-i ocrotească pe ceilalţi, să se facă utile. însă nu realizează

că micii lor protejaţi au crescut şi au devenit independenţi.

Faptul că păstrează diverse lucruri pentru alţii, în ideea că le vor oferi persoanelor care au nevoie de ele, îi ajută să se simtă mai bine. Dar problema este că exagerează, de teamă că mai târziu nu vor mai avea mijloacele financiare pentru a o face.

Cei care se tem să se gândească la viaţa lor

„Să organizez şi să rezolv toate problemele... asta m-ar obliga să dau piept cu viaţa. Ideea de a mă gândi la cine sunt cu adevărat, la ce fac în realitate, mă nelinişteşte", mi-a explicat o cunoştinţă. Acumularea de obiecte, obiecte de care trebuie să se ocupe, îi ajută pe unii oameni să-şi ascundă angoasa generată de ideea de a da piept cu propria lor viaţă. în consecinţă, ei păstrează chiar şi cele mai insignifiante obiecte în jurul lor. Haosul de posesiuni este pentru ei un fel de a doua piele care îi ocroteşte, un soi de reper pentru momentele în care nu ştiu cum se va derula viaţa lor în continuare. Acestor oameni le este frică să descopere că, nici dacă ar renunţa la acumularea de obiecte, existenţa lor nu s-ar îmbunătăţi, dacă nu ar lua şi alte măsuri. Aşa că preferă să nu schimbe nimic, ca să nu se confrunte cu realitatea.

Cei cărora le este teamă de războaie, de catastrofe

„Toţi suntem influenţaţi de ceea ce am învăţat în şcoală, în primii ani de viaţă: că un război ar putea să izbucnească oricând şi că va trebui să avem resurse cu ajutorul cărora să supravieţuim. Ne putem închipui ce am

face dacă n-ar mai exista magazine. Am fost învăţaţi că trebuie să fim pregătiţi."

Din păcate, astfel de avertismente au lăsat o amprentă de neşters în sufletul persoanelor angoasate, care nu pot suporta ideea unor asemenea situaţii şi care se pregătesc cu atâta asiduitate pentru o eventuală catastrofă, încât situaţia lor intră în sfera patologicului.

Cei cărora le este teamă de vidul interior

„O cameră goală reprezintă eul meu, şi de aceea trebuie să fie plină cu lucruri. Abia atunci mă simt liniştit.

Am impresia că dacă m-aş despărţi de aceste grămezi de obiecte care-mi umplu casa şi garajul, aş muri."

Anonim, blog

Dorinţa de a se întoarce în uterul matern? De a trăi într-un cocon (umplând toate spaţiile din jurul propriei persoane) fiindcă le e teamă de vid? Astfel de persoane admiră şi chiar tânjesc după spaţii degajate, dar nu se pot împiedica să creeze în jurul lor un strat protector.

TEAMA DE MOARTE

Cei care vor să lase posterităţii o amintire

E firesc să-ţi doreşti să laşi urmaşilor o parte din tine. Dar există persoane care, lipsite de orice urmă a propriului trecut (părinţi despărţiţi, orfani...), şi-ar dori ca pruncii lor să aibă exact acel lucru care lor le-a lipsit atât de mult. Astfel încât păstrează tot ce pot pentru copiii lor, uneori chiar exagerând (fotografii, suvenire, mobilier, veselă...).

Unele persoane în vârstă

La persoanele de vârsta a treia îndeosebi poate fi observată o tendinţă marcată de a acumula diverse obiecte: este o modalitate de a-şi dovedi că trăiesc în continuare. Astfel au sentimentul că deţin controlul asupra unei părţi din viaţa lor, cel puţin. De exemplu, unii părinţi adoră să păstreze obiecte care le-au aparţinut copiilor, plecaţi acum să trăiască la casele lor. Sau fac stocuri de alimente, parcă sperând că mâncarea îi va atrage pe copii şi aceştia vor reveni acasă.

Atât timp cât asemenea persoane sunt capabile să se îngrijească singure, trebuie lăsate să trăiască aşa cum doresc, fiindcă de multe ori asta le menţine în viaţă. Dar când ajung în punctul în care au nevoie de ajutorul cuiva,

trebuie să accepte unele compromisuri. Nu au dreptul să le impună celor care au generozitatea să se ocupe de ele povara obiectelor acumulate.

Persoanele care suferă de depresie

Unul dintre prietenii mei, care trăieşte într-o debandadă infernală, suferă de depresie. Pentru el, viaţa este o „enciclopedie de probleme". Serviciul, gestionarea bunurilor imobiliare, probleme de coproprietate şi altele cu asociaţia de locatari, o sumedenie de chestiuni administrative, legale şi practice de rezolvat, probleme informatice, lumea e de necontrolat, pentru el. Depresia îi secătuieşte energia, îi taie pofta de a face orice, iar prietenul meu nu poate suporta viaţa decât cu ajutorul alcoolului şi al tutunului. Şi nu vrea decât un singur lucru: să fugă. Aşa că lasă totul în voia sorţii şi nu are energia să ia nicio decizie, nici măcar pe aceea de a renunţa la ceea ce nu-i mai trebuie. Amână totul pentru că se teme să nu facă vreo alegere greşită, pe care ar putea s-o regrete ulterior. Astfel, în casa lui se acumulează mormane de ziare, borcane goale, mesaje la care nu a răspuns. Prietenul meu sfârşeşte prin a lăsa totul baltă. Chiar şi amicii!

HOARDING-UL (TEZAURIZAREA) SAU SINDROMUL LUI DIOGENE

Animalele şi hoarding-i//

To hoard este un termen din limba engleză, care se referă la animalele care-şi adună rezerve de hrană pentru iarnă. După spusele lui Tom Waite, biolog la Universitatea Columbus din Ohio, unul dintre campionii _hoarding-u\\i_ este gaiţa cenuşie din regiunile arctice, care, pregătindu-se pentru iernile lungi şi întunecate, strânge o cantitate uriaşă de hrană (fructe de pădure, insecte, păianjeni). Anumite animale, precum ursul negru din Europa şi Asia, îşi construiesc un adăpost înainte de sezonul împerecherii. Se pare că masculii care au cele mai mari rezerve de hrană au şi cele mai mari şanse să găsească o femelă. Insă singurii care recurg la stocuri exagerate, mult peste ceea ce le este necesar, sunt oamenii!

Hoarding-w/ _sau sindromul lui Diogene_

Hoarding-u (nu s-a găsit încă un alt termen pentru această veritabilă boală psihică, exceptându-1 pe cel paradoxal de „sindromul lui Diogene") este o maladie încă necunoscută pentru mulţi dintre noi. Victimele sale

au mania de a depozita în casă sute şi mii de obiecte. Un profesor de psihologie de la Smith College (Northampton, Massachusetts) a demarat o serie de cercetări pe această temă: el estimează că 2 până la 3% din populaţia globului suferă de *hoarding.* Tot el a încercat şi o definire a bolii (studiul lui Frost şi Gross, 1993):

- **Achiziţionarea şi imposibilitatea de a renunţa la un mare număr de posesiuni şi de informaţii, care par inutile sau fără valoare. Spaţiul vital devine atât de aglomerat, încât nu mai poate fi utilizat în scopul pentru care a fost construit iniţial; unii bolnavi nu-şi mai pot folosi nici măcar patul, masa ori unele încăperi din locuinţă. Nu pot să-şi invite prietenii, nu-şi mai găsesc facturile pe care trebuie să le achite, nu sunt suficient de organizaţi pentru a-şi păstra locul de muncă. După o vreme, nici măcar nu-şi mai amintesc de toate obiectele adunate. O femeie care colecţiona articole despre călătorii a găsit unul care făcea referire la o excursie prin mai multe ţări. în consecinţă, a fotocopiat materialul şi a introdus câte un exemplar în fiecare dintre dosarele împărţite pe ţări.**

Grad ridicat de extenuare psihică, depresie şi cumpărături compulsive.

Colecţionare de obiecte gratuite.

Păstrarea tuturor posesiunilor, chiar şi a celor inutile, şi refuzul de a arunca vreodată ceva.

Lipsa oricărei acţiuni de întreţinere şi organizare a obiectelor în cauză.

Scuze comune tuturor *hoarder-ilor:* valoarea sentimentală, ataşamentul emoţional faţă de lucruri care le amintesc de o perioadă importantă din viaţa lor, teama de a pierde bani (obiectele lor ar putea deveni valoroase într-o zi), valoarea utilitară, valoarea estetică (obiectul este considerat frumos sau atrăgător).

Toate posesiunile sunt considerate adevărate comori şi niciunul dintre membrii familiei nu trebuie să se atingă de ele.

Educaţia *hoarder-ilor* este deseori excelentă, iar nivelul lor de creativitate se situează peste medie.

Conversaţia este deseori complexă (în loc să răspundă simplu la o întrebare, bolnavii dau nenumărate detalii).

Capacitatea lor de a se concentra pentru a lua decizii este scăzută.

Nu consideră comportamentul lor o boală.

Fenomenul este dificil de studiat - subliniază cercetătorii - deoarece deseori persoanele în cauză îşi ţin secrete obiceiurile. Ceea ce le determină, în general, să acumuleze obiecte este o dorinţă primară, a cărei origine se află probabil în zonele subcorticale şi limbice ale

creierului. Dar asta nu este tot. Oamenii folosesc cortexul prefrontal (o regiune a creierului responsabilă cu adoptarea deciziilor şi organizarea informaţiilor) pentru a determina cantitatea de „rezerve" de care au nevoie pentru a supravieţui. Dorinţa firească de adaptare la mediu ar fi aşadar, în cazul *hoarder-Hor,* dereglată (ei ar avea o activitate mai lentă a uneia dintre zonele creierului).

S-a constatat că unele persoane încep să sufere de *hoarding* în urma unei leziuni în regiunea frontală a creierului, cauzată de o congestie cerebrală sau de un şoc în zona cortexului prefrontal. Totuşi, în majoritatea cazurilor, *iioarding-u*\ este provocat de anxietate. O emisiune televizată din Japonia (ţară în care există un număr relativ mare de persoane afectate de această boală) a prezentat o versiune diferită: indivizii care suferă de maladia acumulării au pierdut orice noţiune privind spaţiul vital (aşa cum există oameni cărora ideea de ordine sau proprietate le este complet străină) şi sunt incapabili să facă legătura între o viaţă „viabilă" şi un spaţiu vital suficient. De aici apare, de pildă, acoperirea spaţiilor care permit pătrunderea luminii (ferestrele) sau care facilitează mişcarea (intrarea în casă).

Povestea lui Patrice Moore

„Mi-am cumpărat o a doua casă, la 3 000 de kilometri distanţă de prima, ca să trăiesc liber şi departe de lucrurile mele. Dacă am chef, pot oricând să mă întorc ca să le văd. Aici promit să nu păstrez decât un raft cu cărţi sau poate două. Şi calculatorul. De altceva nu am nevoie. Această a doua casă este mică."

Anonim bolnav de *hoarding,* blog

Patrice Moore primea „tone" de corespondenţă - reviste, ziare, cărţi, cataloage, diverse solicitări. în fiecare zi, acest sihastru de patruzeci şi trei de ani depozita toate materialele în teancuri care au sfârşit prin a ajunge până la tavan, acoperind ferestrele apartamentului său din New York. într-o zi, toată această acumulare s-a prăbuşit peste el şi 1-a îngropat, imobilizându-1 în poziţie verticală. A rămas aşa timp de două zile, singur, până când vecinii i-au auzit gemetele. Proprietarul apartamentului a spart uşa, iar pompierii au avut nevoie de o oră ca să ajungă la prizonier şi să-1 transporte apoi la spital. Autorul articolului care relatează întâmplarea adaugă că Moore a avut mai mult noroc decât Homer şi Langley Collyer, doi fraţi *hoar-deri* care, vreme de patruzeci de ani, au strâns atât de multe nimicuri - ziare, brazi de Crăciun, douăsprezece piane şi chiar şi un automobil făcut bucăţi - încât şi-au umplut până la refuz apartamentul din Harlem. Pe 21 martie 1947, Homer a fost descoperit mort de foame. Angajaţii primăriei au

avut nevoie de optsprezece zile ca să-1 localizeze pe Langley, care fusese strivit sub resturile din casă.

Richard, amenințat cu evacuarea din apartament

„Mi-ar plăcea să mă fac bine, dar pentru asta am nevoie de instrumentele potrivite! Inspectoarea de la primărie mi-a zis că toate lucrurile astea ar trebui aruncate într-un container de gunoi.

Soluţia e eficientă pe moment, dar nu şi pe termen lung."

Richard, suferind de sindromul lui Diogene

Richard adună chiar şi sacii de gunoi pe care vecinii i-au depozitat în tomberoane. Acest „strângător" patologic încearcă de şase luni să-şi cureţe apartamentul, dar nu reuşeşte. Hârtii, ziare, cutii şi sticle îi sufocă locuinţa. Richard refuză chiar să mai iasă pe stradă, de teamă că va strânge şi va aduce în casă tot ce-i cade în mână. Proprietarul apartamentului îl ameninţă acum cu evacuarea.

Suferind de sindromul lui Diogene, Richard solicită ajutor ca să-şi învingă boala. Unele dintre persoanele pe care le vedem pe stradă târându-şi avuţia după ele au

trecut prin aceeaşi experienţă şi acum trăiesc într-un infern. Şi totuşi, nimeni nu le tratează.

Când eşti căsătorit cu un suferind de sindromul lui Diogene

„Trăiesc alături de un om care suferă de boala acumulării, iar asta mi-a distrus patruzeci şi cinci de ani din viaţă. Casa noastră nu e deloc primitoare. Ce egoism! Pentru el, asta înseamnă: «Eu sunt cel care deţine controlul, nimeni nu poate să mă oblige să fac ce nu vreau să fac.»"

Soţia unui suferind de boala acumulării

Acest subiect este atât de important încât ar merita să fie dezvoltat într-o lucrare de sine stătătoare. Multe dintre persoanele care îşi împart viaţa cu un *hoarder* trec printr-un veritabil calvar, deoarece se văd obligate să-şi ducă întreaga existenţă în dezordine şi murdărie: viaţa lor este distrusă. Se îmbolnăvesc fizic (ulcere, creşteri excesive în greutate, crize de plâns, ameninţări cu divorţul) şi apoi, uneori după un deceniu sau două de răbdare şi de speranţă într-o ameliorare, se văd obligate să ia o decizie iremediabilă. Mai ales că, pe măsură ce anii trec şi mania acumulării se agravează, partenerii lor devin din ce în ce mai indiferenţi la orice tip de ame-

ninţare şi se închid progresiv în propria lor lume. După nenumărate dispute în sânul cuplului (fără ca soţii să ajungă la o soluţie care să mulţumească ambele părţi), partenerul a atins pragul hipersensibilităţii şi se blochează complet, refuzând orice formă de dialog. Aşa că rămâne în seama „părţii vătămate" să facă gestul care va duce la separarea cuplului.

Boală mentală? Egoism dus la extrem? Inconştienţă? Incapacitate de a împărtăşi sentimentele celorlalţi? Rari sunt *hoarderii* care acceptă concesii în favoarea celuilalt, chiar dacă pretind că-1 iubesc. De ce? Sunt conştienţi că-şi fac partenerul să sufere (ştiu că acesta are nevoie să trăiască într-un loc curat şi spaţios), dar nu operează nicio schimbare. Iar celălalt se simte nu ignorat, ci neiubit. Problema principală o constituie faptul că *hoarderii* nu se consideră bolnavi.

Soluţia ideală ar fi ca fiecare partener să-şi rezerve o parte din casă, iar părţile comune (dormitorul, salonul, intrarea, holurile) să fie mobilate şi decorate de comun acord (însă aici intervine o problemă cunoscută multor cupluri: cum ar trebui procedat când cei doi nu au gusturi similare), sau ca soţii să locuiască într-un duplex ori în apartamente alăturate, dar separate. însă varianta aceasta nu este, din punct de vedere financiar, la îndemâna tuturor şi, oricum, cel care nu se simte respectat va sfârşi prin a se detaşa complet.

O altă soluţie, mai puţin dură, ar fi aceea ca partenerul să-şi păstreze o cameră din apartament care să-i revină lui şi numai lui, o încăpere goală şi luminoasă, astfel încât celălalt să se simtă îndemnat să-şi transforme spaţiul după acest model. Nu vă costă nimic să încercaţi. Din păcate, de cele mai multe ori, tentativa de a ruga o terţă persoană - o persoană „neutră" emoţional, prietenă a cuplului - să-i explice bolnavului cât de gravă este situaţia se dovedeşte inutilă.

Deoarece, de mai mulţi ani, sunt o apropiată a unor astfel de cupluri, eu sunt sceptică în privinţa unei eventuale „vindecări".

Atât timp cât medicina nu va lua problema în serios şi nu va încerca să-i trateze pe aceşti bolnavi - desigur, dacă ei o doresc - puţine soluţii vor fi viabile, cu excepţia deciziei de a înceta coabitarea, pentru ca „partea vătămată" să se protejeze pe toate nivelurile.

Aş dori să pun în gardă în mod special cuplurile tinere, care visează să locuiască sub acelaşi acoperiş, în cazul în care unul dintre parteneri este orientat spre acumulare şi dezordine, iar celălalt este de tip „zen". Le atrag atenţia să nu subestimeze problema, mai ales dacă relaţia lor este serioasă, iar dragostea pare „de neclintit".

în ceea ce priveşte cuplurile în care unul dintre parteneri începe la un moment dat să acumuleze diverse

obiecte, îl sfătuiesc pe celălalt să reacţioneze imediat, să nu aştepte ca situaţia să se schimbe de la sine. Amintiţi-vă că „sindromul lui Diogene" este o boală mentală în adevăratul sens al cuvântului şi că fiecare dintre noi trebuie să decidă care sunt limitele pe care poate şi vrea să le accepte, cu riscul - repet -de a-şi distruge viaţa şi a-şi pune sănătatea în pericol.

După douăzeci şi cinci de ani de căsătorie, de crize conjugale şi de consecinţe fizice şi emoţionale (exces ponderal, teama de a nu mai regăsi iubirea la vârsta ei, sentimentul de vinovăţie pentru că şi-a abandonat bărbatul care - se teme ea - ar fi avut nevoie de ea), una dintre amicele mele tocmai s-a decis să-şi ia un apartament singură. O altă prietenă, care are peste şaptezeci de ani, îmi telefonează periodic, în plină criză de plâns ca urmare a unei alte dispute cu soţul ei (de altfel un om plăcut), care i-a umplut casa cu un talmeş-balmeş indescriptibil (aduce acasă inclusiv ceea ce găseşte prin tomberoane). îmi spune că nu poate să-1 părăsească fiindcă se teme să-şi petreacă bătrâneţea singură. Eu îi repet de fiecare dată că, da, se teme de singurătate, însă viaţa în doi „o omoară cu încetul" (pe parcursul fiecărei dispute, prietena mea are palpitaţii cardiace, iar uneori acestea au fost atât de intense încât s-a văzut nevoită să cheme ambulanţa) şi că, oricum, dacă ar deveni văduvă, tot ar trebui să se obişnuiască să trăiască singură.

Renunţarea la tot nu este de asemenea o boală?

Dorinţa de a arunca la gunoi diverse lucruri nu este tot o manifestare patologică? Fiecare persoană este diferită, are propriile ei angoase, propria ei filozofie de viaţă. Şi totul depinde de motivele pentru care vrem să ne descotorosim de obiectele din jurul nostru. Dar atât timp cât această dorinţă nu alunecă în sfera tulburărilor obsesive, precum curăţenia excesivă sau frica de a nu fi uitat gazele deschise, aşa cum se întâmplă în cazul persoanelor afectate de tulburări obsesiv-compulsive (TOC), nu trebuie să vă temeţi. Toţi marii mistici, precum Gandhi, Dogen, sau scriitori ca Gary Snyder, Kerouac, Kamo no Chomei sau Raymond Carver au trăit simplu, având puţine bunuri proprii, fără a fi consideraţi însă, din acest motiv, bolnavi sau „tulburaţi".

MODELE DE OAMENI FERICIŢI

Modele rare de societate

„Se pare că uneori obsesia de a avea ceva îl face pe om orb la adevărata valoare a respectivului obiect. Dar când obsesia nu există, mai mult timp şi mai multă energie pot fi dirijate spre descoperirea şi aprecierea corectă a semnificaţiei profunde a obiectului în cauză.

Eu nu vreau un pod ticsit cu lucruri care să mă ţină prizonierul lor. Prefer mobilitatea care-mi permite să explorez totul, mobilitatea pe care un dulap plin cu pantofi şi colecţia completă a operelor lui Shakespeare legate în piele nu mi-o pot da."

UNDA KONNER

De fiecare dată când întâlnesc persoane care nu deţin decât foarte puţine lucruri şi care par atât de fericite, atât de radioase, atât de „prezente" în tot ceea ce fac, nu mă pot împiedica să nu le compar cu oamenii care rămân închişi în mica lor lume materială, care se plâng continuu de preţurile mari, de zgomotele pe care le fac vecinii, de sănătatea lor sau de relaţiile conflictuale pe care le au cu apropiaţii.

Am fost bombardaţi cu prea multe idei false despre fericire - de pildă că o viaţă fără copii e tristă, că o viaţă petrecută în celibat e ratată, că lipsa unei cariere profesionale recunoscute este dezonorantă! Când îi văd pe acei călugări budişti japonezi cu aer senin şi cu o energie incredibilă (chiar şi la vârste înaintate), îmi spun că există mii de alte moduri de a trăi decât cele pe care ni le

impune societatea. De ce să nu fondăm cluburi pentru văduvi şi văduve fericite? De ce să nu ne petrecem vacanţele precum acel cuplu de englezi care m-a fascinat întotdeauna şi care, în fiecare an, venea în Franţa, cu maşinuţa lor decapotabilă, cu un cort în portbagaj, pentru a vizita o regiune şi de a degusta vinurile şi brânze-turile locale? Fără să ştie, astfel de persoane ne transmit nouă, oamenilor cu care se întâlnesc în drumurile lor, o extraordinară bucurie de a trăi.

Povestea bunicii Emma Gatewood (1888-1973)

Minunata lucrare a lui Philip Harndern, *Journeys of Simplicity: Traveling Light,* o compilaţie de liste cu obiectele ce aparţin unor persoane care deţin foarte puţine bunuri, ne atrage atenţia asupra exemplului oferit de „bunica" Emma Gatewood din SUA, o veritabilă specialistă a drumeţiilor. Emma a străbătut 3 000 de kilometri, în regiunea munţilor Apalaşi, la vârsta de şaizeci de ani. Pe tot parcursul călătoriei a fost singură. Nu şi-a luat cu ea nici sac de dormit, nici cort, nici rucsac, nici hărţi şi nici încălţări speciale. S-a mulţumit cu ceea ce i-au oferit persoanele cu care s-a întâlnit pe drum (loc de dormit, mâncare, trasee).

Emma crescuse deja unsprezece copii când, într-o zi, a găsit într-o revistă un articol despre traseele de drumeţie din zona munţilor Apalaşi. Şi a decis să le parcurgă singură, pentru prima dată în lume. Eroina

noastră avea un metru şi cincizeci de centimetri înălţime şi, pe parcursul primului traseu, a slăbit douăzeci şi două de kilograme. Nu-şi luase cu ea decât cinci perechi de pantofi de sport. Mai târziu, la vârsta de şaptezeci şi doi de ani, a pornit în drumeţie prin Oregon.

Câte „urmaşe" ale Emmei pot fi văzute încă şi astăzi în hostelurile din Hong Kong, Taiwan sau Mexic? O întâlnire cu o astfel de persoană este o adevărată bucurie, un veritabil energizant.

Şi voi, ce aţi alege dacă aţi avea posibilitatea să urmaţi exemplul Emmei, dacă n-aţi fi constrânşi de considerentele materiale ale vieţii, de casa plină cu de toate, de grădina care trebuie udată, de partenerul de viaţă care preferă să stea pe canapea, de copiii deja maturi, pe care însă continuaţi să îi susţineţi?

Doamne în vârstă care locuiesc cu copiii lor, în Japonia

Pe o bancă într-un parc din Tokyo am întâlnit o doamnă în vârstă, slăbuţă, dar plină de viaţă, care mi-a povestit că locuieşte la copii, dar că, pentru a nu-i împovăra cu prezenţa sa, îşi petrece mai tot timpul afară din casă. Dimineaţa urmează cursurile de antrenament fizic organizate de municipalitate, iar după-amiaza se duce la bibliotecă sau la plimbare. Apoi, conform angajamentului pe care şi 1-a luat, are grijă să cumpere cel mai bun peşte pentru cina familială. Noua mea cunoştinţă

mi-a spus că nu are altceva decât câteva perechi de pantaloni şi câteva pulovere pe care şi le tricotează singură seara, ascultând radioul. „De ce să ai mai mult decât îţi trebuie?" întreabă ea retoric, surâzând.

O altă doamnă de aceeaşi vârstă, foarte veselă şi discretă, locuieşte la fiica ei. M-a invitat să-i vizitez camera: o încăpere aproape goală cu excepţia unei saltele, a câtorva fotografii ale soţului decedat, a unui mic birou şi a unui televizor.

Doamna se bucură să facă menajul în toată casa. Nici ea nu ţine să se impună în viaţa fiicei. Dar aceasta din urmă o iubeşte mult şi o ia cu ea deseori atunci când iese în oraş. Bătrâna doamnă este mult mai fericită decât orice vârstnic din centrele de îngrijire. însă ştie să fie discretă şi să nu ceară mai mult decât îi poate oferi propria sa prezenţă. Şi ea a consimţit să se despartă de toate bunurile deţinute (casă, mobile, bibelouri...), preferând prezenţa fiicei sale.

O a treia doamnă, foarte bogată, şi-a dăruit toate bunurile. Călugărul care a incinerat-o mi-a relatat că, la moartea sa, nu mai avea decât o gentuţă cu câteva lucruri personale.

Apoi îmi amintesc de interviul oferit unui post de televiziune de o altă bătrână doamnă, care povestea că a renunţat la toate bunurile sale şi n-a mai păstrat decât o mică sumă de bani, din care să-şi cumpere de mâncare, şi florile din grădină.

„Cu atât de puţin, am impresia că nimic rău nu mi se poate întâmpla", explica respectiva doamnă râzând.

Rutină sau viaţă nomadă?

„Urmând cu fidelitate instrucţiunile, trăim ca nişte pelerini (doar cu rucsacul de pânză în spinare) şi nu folosim niciuna dintre înlesnirile oferite de această lume amăgită de bani, de cifre şi de timp, o lume care goleşte viaţa de orice conţinut."

HERMAN HESSE, *Siddhartha*

Faptul că deţinem anumite obiecte, explică Jean-Claude Kaufmann în *Le Coeur a l'ouvrage,* ne echilibrează probabil identitatea, dar poate produce şi efectul invers, încătu-şându-ne într-o rutină apăsătoare. De aici apare şi starea de revoltă contra cotidianului, în numele libertăţii unei vieţi pe care deseori ne-am dori s-o putem lua de la capăt. Dorinţa de a păstra sau, dimpotrivă, de a renunţa la ceea ce posedăm poate să reprezinte viaţa pe care dorim sau nu s-o continuăm la fel, respectiv vacanţele, care constituie un ritual periodic de dezangajare. Principalul motiv al plecării de acasă este nevoia de a ne simţi altfel, mai liberi, mai uşori. Or, o asemenea metamorfoză se realizează tocmai prin distanţarea de lumea obiectelor familiare. In camping,

de pildă, schimbării de decor i se adaugă şi o căutare a simplităţii, o inversare de situaţie în raport cu confortul obişnuit.

Acest arhetip este prezent în fiecare dintre noi din vremuri străvechi şi ne vrea mobili, fără legături care să ne constrângă. Priviţi-i pe călătorii septuagenari care străbat lumea singuri, cu câte un mic rucsac în spinare, adăpostindu-se în hosteluri şi mâncând în restaurante locale. Ca nişte păsări călătoare, ca nişte „vagabonzi vizionari", ei ne arată cum trebuie să procedăm ca să ne găsim drumul spiritual.

Partea a treia SĂ TRECEM LA ACŢIUNE

1

INVENTARUL LOCUINŢEI

BUCĂTĂRIA ŞI TOT CE ARE LEGĂTURĂ CU EA *De ce păstrăm atâtea alimente în cămară?*

„în tot ce fac, mă conduc după acelaşi principiu: nu las resturi, trăiesc economicos şi încerc să-i ajut pe ceilalţi. îmi place ca lucrurile să fie folosite şi să fie utile. Pentru mine, economia e totul. Niciodată nu gătesc sau nu cumpăr ceva peste ceea ce mi-e necesar."

TOINETTE LIPPE, *Nothing Left Over*

Mâncăm şi bem până ce ne îmbolnăvim, după care cheltuim o avere pe tratamente şi medicamente. De ce cumpărăm atât de multă mâncare, atâtea vitamine la cutie, produse de regim, cărţi de bucate, cărţi cu reţete

dietetice sau de slăbire? Este un comportament iraţional, contradictoriu şi ilogic pentru oricine, cu excepţia persoanelor care au trecut printr-un război sau printr-o altă perioadă marcată de lipsuri. Care este însă scuza generaţiilor care n-au cunoscut astfel de suferinţe?

Păstrăm în casă alimente cât să hrănim un regiment întreg. Apoi aruncăm produsele expirate. De ce să nu terminăm tot ce avem prin dulapuri, să eliberăm spaţiul şi ulterior să cumpărăm numai lucrurile de care avem nevoie (nevoie, nu poftă) pentru câteva zile? E mult mai plăcut să mănânci produse variate şi proaspete, aduse direct de la piaţă, decât legume care au „dormit" în frigider câteva zile la rând sau au fost congelate!

Să-ţi faci cumpărăturile, să găteşti şi să mănânci ar trebui să fie o plăcere şi totodată o artă.

Nu păstraţi decât produse de bază

Câte condimente şi diverse alte produse, vechi de câţiva ani şi care nu v-au folosit decât o dată sau de două ori, păstraţi în dulapul din bucătărie? Dacă le-aţi ţinut atât de mult timp, înseamnă că nu le utilizaţi. Asta este dovada cea mai concludentă!

Alegeţi să gătiţi simplu, doar cu ingrediente utilizate în fiecare zi. Astfel nu veţi avea nevoie de nenumărate cărţi de bucate şi veţi evita sentimentul de vinovăţie

generat de faptul că nu folosiţi toate produsele cumpărate dintr-un capriciu. Rezervaţi-vă plăcerea unor preparate exotice pentru ieşirile la restaurant. Câteva produse de bază, de o calitate excelentă, vor face ca vinegretele voastre să fie cu mult mai bune decât orice sos preparat industrial. Una dintre prietenele mele care acordă o atenţie deosebită carierei nu cumpără, din principiu, niciun fel de sos. Dacă seara are puţin timp la dispoziţie ca să-şi încropească o salată, se mulţumeşte cu câteva picături de ulei de nucă, puţină sare de mare şi câteva ierburi aromatice, pe care le cultivă pe balcon. Şi apoi savurează.

Trierea produselor din cămară ar trebui să fie totodată o ocazie de a reflecta la sensul vieţii, la modul în care ne hrănim, la economiile pe care le putem face în gospodărie. Cumpărând multe produse pe care nu le folosim facem o risipă mai mare decât aruncându-le la coş. De aici ar trebui să învăţaţi o lecţie: deveniţi mai economi şi nu repetaţi aceleaşi greşeli. Decideţi să vă epuizaţi toate rezervele alimentare înainte de a cumpăra orice altceva. Sau aruncaţi totul şi hotărâţi-vă să trăiţi „fiecare zi aşa cum vine", ba-zându-vă exclusiv pe produse proaspete. Veţi respira mai lejer nu doar în bucătărie, ci şi în propriul corp.

Tradiţia iudaică

Tradiţia iudaică impune ca, o dată pe an, credincioşii să-şi golească în totalitate locuinţa de orice alimente, până la ultima firimitură de pâine prinsă între lamelele parchetului. Ce obicei extraordinar! Astfel, evreii nu păstrează ani la rând condimente care şi-au pierdut orice aromă, zahăr care s-a cristalizat ori ceaiuri „trezite", şi îşi fac cumpărăturile cu parcimonie!

Probabil că fiinţa umană păstrează în ea amintirea ancestrală a nevoii de a-şi face provizii pentru situaţii de penurie, însă de-a lungul timpului omenirea s-a schimbat în bine în multe alte domenii; de ce nu ar proceda la fel şi în privinţa alimentelor?

Chiar şi cu toate rezervele noastre de hrană, în cazul unei catastrofe nu am putea să supravieţuim decât cel mult câteva săptămâni. Şi apoi, dacă am învăţa să postim în mod regulat, frica de lipsuri ar dispărea. Singura indispensabilă este apa. Omul poate să reziste fără mâncare până la patruzeci de zile. Adevărata risipă nu este aceea de a arunca la coş ce nu ne mai trebuie, ci de a cumpăra şi de a consuma mai mult decât îi este necesar organismului. Pentru ca apoi să ne îmbolnăvim, să avem nevoie de doctori, de medicamente, de spitale, de tratamente.

Arată-mi frigiderul şi-ţi spun cine eşti

„Cea mai mare comoară este să poţi să fii fericit cu puţin. Pentru că puţinul nu îţi va lipsi niciodată!"

SENECA

Deschidem frigiderul atât de des, încât nici nu mai vedem alimentele pe care nu le folosim niciodată. Frigiderul este spaţiul care, în 99% din cazuri, conţine produse numai bune de aruncat la gunoi. Alimentele vechi sunt probabil perimate şi periculoase pentru sănătate. Şi nu vor deveni mai tentante peste o săptămână, dacă le aveţi deja de o lună. Aşadar, nu mai pierdeţi nicio secundă: aruncaţi-le la coş. *Out. Bye!* Goliţi-vă în mod regulat frigiderul. Dacă n-aveţi curaj să treceţi la „marea curăţenie", luaţi câte un raft, pe rând. Goliţi-1. Curăţaţi-1, apoi aşezaţi la loc pe el alimentele care mai sunt bune pentru consum. Văzându-1 atât de dichisit de fiecare dată când deschideţi frigiderul, vi se va face poftă să „organizaţi" şi celelalte rafturi. Tatăl lui Bob, un prieten american, este un bancher bogat, de credinţă quaker. în ciuda averii sale, nu i-a trecut niciodată prin minte să se mute într-o locuinţă mai mare. Frigiderul minuscul îi reflectă stilul de viaţă. în ceea ce-1 priveşte pe Bob, el locuieşte singur în Tokyo şi nu consumă decât produse foarte proaspete, pe care le prepară după reţetele dintr-o veche carte oferită cadou de mama lui. De ce să-şi complice viaţa în mod inutil?

Faceţi doar rezerve modice, pentru situaţiile de „pană de duminică seara". Alimentele proaspete sunt mai bune la gust şi mai sănătoase; în plus, ce e mai natural decât să cumperi doar ce-ţi trebuie ca să te hrăneşti în ziua respectivă (sau, cel mult, trei zile)? Poţi să te delectezi hrănindu-te frugal. în plus, risipa de alimente creează o gaură neagră în buget şi e o ruşine pentru civilizaţia noastră, dacă ne gândim că există oameni care mor de foame.

Congelatorul

Folosiţi-1 exclusiv pentru alimentele rămase şi pentru legumele pe care nu le puteţi mânca imediat. Dacă ele provin din propria grădină şi vă umplu congelatorul până la refuz, de ce nu l-aţi înlocui cu unul mai mic, astfel încât să nu mai păstraţi decât cantităţile de alimente pe care le puteţi consuma în mod rezonabil? Ce să faceţi cu cincizeci de verze şi zece kilograme de sparanghel, când familia e alcătuită din numai două persoane?

Dacă nu aveţi vreme să mergeţi zilnic până în cealaltă parte a oraşului pentru cea mai bună pâine, cumpăraţi de fiecare dată mai multă, tăiaţi-o în bucăţi şi, ceea ce nu puteţi mânca imediat, vârâţi în congelator. înainte de masă, scoateţi atâta pâine câtă vă trebuie,

daţi-o la cuptor preţ de câteva minute şi veţi vedea că va fi la fel de bună ca şi când atunci ar fi fost scoasă din cuptorul brutarului! în mod similar, puteţi congela o jumătate de pachet de unt şi aşa mai departe.

Vesela

„Aş vrea să nu-mi mai doresc atât de mult să cumpăr lucruri, să pot să văd în casa cuiva nişte piese splendide din porţelan şi să nu mă mai deranjeze că ele sunt acolo, nu la mine acasă."

GABR1EL FIELDING

Nu păstraţi decât vesela folosită de voi, de familia voastră şi de persoanele pe care le invitaţi în mod regulat. Care este numărul maxim de oaspeţi la cină? Dacă răspunsul este şapte, păstraţi tot ce vă este necesar ca să serviţi şapte persoane (farfurii, pahare, tacâmuri, ceşti...).

Alegeţi un tip de veselă multifuncţional: ceşti care să poată fi folosite la fel de bine pentru ceai şi cafea. Dacă nu obişnuiţi să primiţi musafiri, descotorosiţi-vă de tacâmurile care vă prisosesc. Dacă plănuiţi să invitaţi un număr mare de persoane, dar în general nu faceţi asta decât o dată la cinci ani, pentru ocazia respectivă puteţi să împrumutaţi vesela şi tacâmurile care vă lipsesc. în

ceea ce-i priveşte pe locatarii casei, nu păstraţi decât câte o singură piesă din fiecare tip de veselă: un pahar, un bol, o ceaşcă etc.

Poate vi se pare o sugestie monahală, dar gândiţi-vă la curăţenia care ar domni în bucătărie dacă fiecare membru al familiei şi-ar spăla, după masă, vasele folosite! In Japonia (dar şi în Europa odinioară), fiecare persoană din familie are bolul şi tacâmurile sale, la fel de personale precum periuţa de dinţi. La fel funcţionează lucrurile şi în templele zen. După masă, fiecare preot îşi spală holurile şi beţişoa-rele şi le aşază în locul desemnat pe marea etajeră de lemn din refectoriu. Bolurile (trei sau cinci, lăcuite) sunt încas-trabile, astfel încât ocupă foarte puţin spaţiu. împreună cu beţişoarele, sunt învelite într-o bucată de pânză albă (care este folosită şi ca şervet), ca să nu adune praf. în templu, vesela pentru invitaţi este depozitată în cutii de lemn, într-o altă parte a complexului de clădiri. Principiul de bază în filozofia zen spune că nici obiectele, nici gesturile, nici gândurile, nimic nu trebuie să fie inutil sau în van. Şi Dumnezeu ştie că asta nu dăunează cu nimic esteticii! întreaga artă japoneză ne demonstrează asta!

Rămâneţi vigilenţi în ceea ce priveşte numărul de farfurii, de pahare, de solniţe şi de alte obiectele inutile pe care sunteţi tentaţi să vi le oferiţi într-o după-amiază de duminică, în aglomeraţia din marile magazine (cel puţin 40% din vesela fiecăruia dintre noi a fost

cumpărată cu gândul la un eventual regiment de invitaţi care ar debarca la uşa noastră). După ce veţi fi făcut triajul veselei, vă veţi da probabil seama că nu mai aveţi nevoie nici de maşina de spălat vase şi nici de produsele chimice necesare funcţionării acesteia, iar astfel veţi scăpa şi de costul energiei consumate, şi de problemele legate de repararea sau de înlocuirea ei.

Câteva ustensile de bucătărie utile sau indispensabile:

una sau două tigăi;

o strecurătoare (care poate juca şi rolul de coş de salată -cu o mână ţineţi foile de salată, iar cu cealaltă scuturaţi strecurătoarea);

două sau trei tăvi pentru cuptor şi câteva caserole (maximum patru, căci în cuptor nu pot încăpea mai multe în acelaşi timp);

o oală;

o formă rotundă de tartă şi una pentru torturi;

un pahar gradat (putem să ne mulţumim şi cu un simplu borcan de muştar, despre care ştim că are 150 ml, de pildă);

un castron de salată;

un timer (indispensabil dacă vrem să nu mâncăm pâine prăjită carbonizată sau o friptură tare ca talpa);

câteva tacâmuri şi alte ustensile mici: un polonic, o spatulă - care poate servi şi drept cuţit pentru tarte ori ca

lingură ca să amestecăm în oală - beţişoare (atât de practice şi de ergonomice, cu condiţia să ştim cum să le folosim), un cuţit ascuţit;

un tocător.

Iată tot ce vă este necesar ca să pregătiţi mâncăruri simple sau sofisticate. După ani îndelungaţi, după multe ezitări, achiziţii greşite şi încercări, am ajuns la această listă care, deşi poate părea nesemnificativă, cuprinde singurul şi adevăratul instrumentar de bucătărie de care este nevoie în orice locuinţă. Doar mărimea obiectelor poate varia în funcţie de numărul de membri ai familiei.

Cărţile de bucate şi miile de reţete pe care nu le folosiţi niciodată

Nu trebuie să păstraţi decât reţetele unor preparate pe care deja le-aţi gustat şi apreciat. Copiaţi-le într-un caiet cu file detaşabile, pentru ca apoi să le puteţi aranja pe rubrici (reţete de vară, supe, cine în doi, ciorbă pentru şase persoane) şi în funcţie de nevoile personale.

Sau păstraţi o singură carte de bucate cu reţete de bază. Să găteşti înseamnă, înainte de toate, să improvizezi şi constituie o chestiune de gust!

Electrvcasnicele din bucătărie

„Cred că nicio civilizaţie, oricare ar fi ea, nu poate pretinde că este «completă» decât după ce a progresat de la nivelul sofisticării la cel al non-sofisticării, decât după ce s-a întors, în mod deliberat, către simplitate, o simplitate a gândirii şi a traiului."

LIN YUTANG, *Importanta trăirii*

Cei mai mulţi dintre noi acordăm în acelaşi timp prea multă şi prea puţină atenţie hranei: avem prea multe dispozitive, dar prea puţine mese simple, echilibrate şi alcătuite din produse proaspete. Acumulăm tot soiul de aparatură de bucătărie deoarece considerăm că mâncarea este fundamentul vieţii. Insă deseori ceea ce ne determină să ne burduşim bucătăriile cu atâtea nimicuri este teama ca nu cumva să ne lipsească „mijloacele" pentru a găti bine. Desigur, trebuie să ţinem cont de persoanele care fie nu au timp să gătească, fie nu vor să consacre timp acestei activităţi, persoane care caută toate soluţiile posibile pentru a-şi uşura munca în bucătărie: un cuptor cu microunde, o friteuză sau un cuţit electric. Dar lista de gadgeturi care urmează ar trebui să vă facă să vă întrebaţi care dintre ele vă sunt neapărat necesare.

polizor electric pentru ascuţit cuţitele (o piatră de ascuţit cuţitele este la fel de eficace);

mixer electric pentru legume (un amestecător manual prepară la fel de bine piureurile şi terciurile);

tel electric (oare cum se descurcau bunicile noastre?);

maşină de tăiat electrică (un cuţit bine ascuţit distruge mai puţin fibrele legumelor);

robot de bucătărie (monstrul din bucătăriile mici);

storcător de citrice electric (şi acesta afectează calitatea fructelor);

aparat pentru gaufre sau fondue (pentru mese deloc costisitoare, dar şi prea puţin dietetice);

friteuză electrică (un wok poate să facă acelaşi lucru la fel de bine);

oală sub presiune (o să-mi fac duşmani spunând asta, dar eu cred că o oală adevărată, din fontă, ne oferă mâncăruri mult mai gustoase);

reşou electric (putem să reîncălzim mâncărurile în recipiente de porţelan aşezându-le direct pe aragaz, la foc mic);

maşină electrică de făcut pâine (energia umană este cheia unui aliment demn de acest nume);

deschizător de conserve electric (nu ar trebui să mâncaţi conserve decât în mod excepţional: un mic deschizător manual, nu mai lung decât degetul mare de la mână, este deci suficient);

cafetieră electrică pentru cafea sau espresso (o cafetieră de tip italian, mică, face cafele la fel de

aromate ca aceste aparate enorme care, în multe bucătării moderne, aproape că au devenit un soi de simbol al statutului social, dar pe care de cele mai multe ori proprietarii le folosesc foarte rar).

Probabil că am omis multe alte exemple de acelaşi gen, însă bucătăriile pot fi „raiul gadgerurilor" (la fel ca garajele sau subsolurile, care deseori ascund un nemaivăzut talmeş-balmeş de obiecte).

Pentru o alimentaţie sănătoasă nu avem nevoie de aparate electrice

Simplificându-ne alimentaţia, nevoia noastră de a avea aparate electrice specializate se reduce. Preparate simple şi sănătoase, dar demne de cele mai bune restaurante, pot fi realizate folosindu-vă doar mâinile. într-o tigaie tradiţională putem pregăti tot ce pregătim într-o tigaie electrică, într-un cuptor tradiţional putem găti tot ce gătim într-un cuptor cu microunde. Decupaţi fursecurile cu gura unui pahar. întindeţi aluatul cu o sticlă. Faceţi ouă ochiuri într-o tigaie. Tăiaţi ierburile aromatice pe un tocător, cu un cuţit. Singurul aparat care ne poate ajuta să câştigăm timp este un mic blender cu utilizări multiple (bate ouăle spumă, prepară supe şi piureuri, toacă şi carne...) şi nu mai voluminos decât un uscător de păr mititel. Acesta vă va permite să renunţaţi la toate celelalte ustensile specializate. Unicul aparat

electric din bucătăria mea este un astfel de blender. Datorită lui am putut să trec de la consumul de semipreparate ambalate şi intensiv tratate termic la mâncărurile pe care le gătesc eu, din produse proaspete.

Bucătarii de elită, călugării zen şi bunicile noastre - toţi gătesc fără aparate electrice. Şi sunt preparatele lor mai puţin savuroase? Atenţie de asemenea la acele blocuri cu fante destinate păstrării seturilor de cuţite - într-adevăr, impresionante, dar inutile - la acele mici cuiere pentru agăţatul capacelor de oale, la lădiţele pentru sticle, la sertarele cu diverse compartimentări.

împachetaţi în hârtie de ziar toate ustensilele de bucătărie şi toate aparatele pe care nu le-aţi utilizat pe parcursul ultimului an, şi faceţi-le cadou. Dacă sunt prea uzate sau ruginite, la gunoi cu ele! Acest gest ireversibil ar trebui să vă ajute să realizaţi, o dată pentru totdeauna, ce înseamnă o astfel de acumulare de obiecte inutile, ser-vindu-vă drept lecţie astfel încât să nu mai cădeţi niciodată în capcana consumeristă întinsă de producători. Trăiască mâncarea de calitate, preparată manual şi cu dragoste!

Exemplul tocătorului electric de verdeţuri

Sunteţi siguri că efortul de a-1 scoate din dulap (acţiune care implică, la rândul ei, numeroase contorsionări pentru a ajunge în ungherul în care l-aţi dosit), de a-1 pune în priză, de a introduce verdeţurile înăuntru, apoi de a-1 spăla şi de a-1 repune la locul lui consumă mai puţin timp decât dacă aţi toca verdeaţa pe un tocător, cu un simplu cuţit de care vă puteţi folosi şi în alte situaţii? Luaţi în considerare şi apa necesară pentru spălarea lui ulterioară, energia electrică, detergentul şi poluarea pe care acesta o provoacă, zgomotul pe care îl produce şi deşeurile pe care le generează odată ce iese din uz (ca să nu mai vorbim de cele generate de uzina producătoare). Sănătatea începe în bucătărie. Ca şi ecologia şi arta de a trăi.

Nimicurile din bucătărie

Când spun „nimicuri" în acest context, mă refer la toate cutiile goale, şerveţelele de hârtie, dopurile, linguriţele de dulceaţă, furculiţele pentru măsline, dispozitivele de spart nuci şi cele pentru alune (unul singur este suficient) - în fine, numeroasele obiecte care zac prin sertare, prin colţurile dulapurilor şi care mai mult ne încurcă decât ne ajută. Fără ele, sertarele şi dulapurile ar fi mult mai aerisite! Păstraţi doar câteva borcane din sticlă, în care să ţineţi alimentele. Sunt de multe ori

gratuite şi mult mai agreabile decât recipientele din plastic! Ce sens are să ocupaţi locul cu o sumedenie de caserole din plastic goale? Oricum veţi face rost de altele noi, la prima vizită pe care o veţi face la supermarket. Vă este necesar doar spaţiul de manevră. Aşadar, toate nimicurile la gunoi!

Mâncaţi, beţi şi primiţi invitaţi mai... simplu!

De multe ori avem obiceiul să păstrăm tot felul de lucruri, deşi ştim bine că de fapt nu ne vor folosi poate niciodată, începeţi cu un efort serios de conştientizare: de câte ori pe săptămână, pe lună sau pe an primiţi musafiri? Utilizaţi atunci tot ce aveţi în casă? întocmiţi o listă cu obiectele pe care nu le folosiţi niciodată sau aproape niciodată şi de care vă puteţi dispensa. De acum înainte veţi putea să pregătiţi meniuri precum „pâine, supă, brânză" sau „salată, orez, peşte", care sunt nu doar simple, ci şi rafinate şi savuroase. Totul trebuie făcut cu artă şi stil. Dar cu toate aceste mese grase, sărate, complicate şi grele, pe care le luăm în oraş, astfel de meniuri au devenit aproape un lux!

Iată câteva sfaturi ca să puteţi primi invitaţi mai simplu:

• **Nu serviţi decât două sau trei feluri de aperitive. Sau, şi mai bine, pregătiţi nişte gustări adevărate, precum ouă umplute cu maioneză aşezate pe o foaie de andivă, brânză rulată în felii de jambon tăiate apoi în bucăţele mici, roşii cherry umplute cu brânză feta. Astfel de preparate arată mai multă grijă şi sunt mai dietetice decât cele „de gata", prea sărate şi preambalate. De asemenea, ele ne scapă de ambalajele pe care altfel ar trebui să le aruncăm la gunoi şi de poluarea pe care o generează toate produsele industrializate, afectând mediul înconjurător.**

La capitolul băuturi aperitiv, nu propuneţi decât două sau trei variante. O şampanie rece sau un vin bun nu displace de obicei nimănui.

Serviţi mâncarea în piese de veselă unitare (alegeţi un set cât mai simplu posibil, astfel încât un număr mare de preparate să poată fi puse în evidenţă).

Trebuie să aveţi pregătit pentru invitaţi un set de ceai/cafea şi prăjituri (platou, farfurioare, linguriţe, toate grupate în acelaşi loc).

Nu deschideţi decât un singur pachet de ceai o dată (astfel ceaiul rămâne proaspăt şi putem să-1 înlocuim rapid, în loc să avem zece pachete pe care nu vom putea să le terminăm în decurs de şase luni; aruncaţi imediat ceaiurile care nu vă plac).

Este bine să aveţi una sau două specialităţi culinare proprii, originale, după care toată lumea va fi înnebunită.

Băuturile

Încercaţi să grupaţi toate băuturile din casă şi tot ce are legătură cu ele pe o masă mare sau pe nişte ziare întinse pe jos. Veţi avea o surpriză! Ceaiuri, cafele, infuzii de plante şi fructe, aperitive, digestive, vinuri, siropuri, pahare de toate felurile, ceşti de ceai în stil englezesc şi chinezesc, ceainice cu infuzor, căni, boluri pentru cafea cu lapte, cutii de ceai, de cafea, filtre, cafetiere, ceainice clasice, toate aceste obiecte pot ocupa un bufet întreg sau chiar mai mult spaţiu. Cât priveşte serviciile de ceai sau de cafea de pe vremea bunicilor, cine le mai foloseşte azi zilnic?

Ideal este să găsiţi câteva ceşti şi pahare suficient de frumoase şi de neutre ca să le puteţi utiliza atât pentru ceai, cât şi pentru cafea, atât pentru vin, cât şi pentru apă minerală.

Un ceainic de tip vechi, de dimensiuni medii, şi un ibric în care să fierbem atâta apă câtă ne trebuie (întotdeauna fierbem prea multă apă, făcând risipă de curent electric şi de apă) sunt suficiente. De ce să păstrăm fierbătorul electric, cu firul lui deranjant, cafetiera electrică şi filtrele ei ori aparatul de preparat cappuccino (o plăcere care ar trebui să fie rezervată pentru ieşirile în

oraş) şi să nu bem, pentru sănătate şi frumuseţe, atunci când ne e sete, doar apă?

Obiectele din plastic sau din alte materiale care poluează

Deseori, reciclarea este o falsă problemă. Dacă n-am mai consuma atât de mult, n-am mai avea nici ce să reciclăm. Dacă ne-am cumpăra produsele de la piaţă, folosind un coş, toată această risipă de ambalaje şi de pungi din plastic ar dispărea. Evitaţi, pe cât posibil, să cumpăraţi şi să folosiţi plasticul. Utilizaţi borcane din sticlă, feţe de masă şi prosoape de bucătărie din bumbac. Recurgeţi la saci de pânză pentru stocarea proviziilor şi renunţaţi la cei de unică folosinţă. Produsele de unică folosinţă incită pe nesimţite la risipă şi din cauza lor adesea uităm să evaluăm consecinţele gesturilor noastre. Economisiţi-vă banii şi cruţaţi resursele planetei apelând, cât mai des posibil, la plase sau alte recipiente reutilizabile.

De fiecare dată când achiziţionaţi un produs preamba-lat, gândiţi-vă la poluarea pe care acesta a generat-o şi o va genera în continuare.

Am devenit astăzi sclavii banilor şi ne cumpărăm timpul liber şi plăcerile. Ne achiziţionăm mare parte din hrană ambalată în cutii, tuburi şi pachete. Până şi

sosurile de salată! Să trăieşti ecologic nu înseamnă să te privezi, să faci sacrificii sau să adopţi un stil de viaţă lipsit de şarm. Dimpotrivă, înseamnă să duci o viaţă mai bogată, mai interesantă, mai plină, mai lungă şi mai sănătoasă.

Sănătatea, economia şi ecologia formează un tot. Dacă decideţi să vă ameliorаţi igiena de viaţă şi să mâncaţi mai puţin şi mai bine, veţi trăi mai sănătos, veţi fi mai rezistenţi, veţi cheltui mai puţini bani şi veţi participa la salvarea mediului înconjurător.

NECESITĂŢILE MENAJERE

Aparatele menajere

un aspirator (care stă în poziţie verticală, e uşor şi nu are sac de unică folosinţă, ci unul din acela al cărui conţinut se varsă pe un ziar);

o maşină de spălat rufe (cu uscător integrat, în cazul în care nu aveţi unde să vă întindeţi rufele);

un aragaz cu cuptor;

un fier de călcat (o păturică întinsă pe colţul unei mese sau pe podea poate juca foarte bine rolul de masă de călcat);

un frigider;

un mixer de mici dimensiuni.

Doar aceste aparate electrocasnice sunt cu adevărat utile. Toate există de decenii întregi. Singura inovaţie este publicitatea pentru produse mereu noi, care nu oferă însă nimic în plus.

Ţesăturile din casă

„Acele cearşafuri şi cuverturi din in, din damasc... acele dantele preţioase mie nu-mi spuneau nimic. Ce aş fi putut să fac cu ele? Să le încui la rândul meu în dulapuri uriaşe de stejar, mirosind frumos a lavandă, pe care nu le-am avut însă niciodată? Unde sunt mesele mari de altădată, la care să-ţi aşezi invitaţii la lumina sfeşnicelor grandioase, în faţa serviciilor de porţelan, a tacâmurilor din argint şi a şervetelor proaspăt apretate? Lumea asta se sfârşise, stilul ăsta de viaţă nu mai exista."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

Nu păstraţi decât ceea ce-i este necesar fiecărui membru al familiei (două seturi de lenjerie pentru fiecare pat, două prosoape de baie pentru fiecare persoană etc.) şi, în funcţie de frecvenţa şi de numărul musafirilor, câteva „seturi pentru invitaţi" (un set de lenjerie de pat şi unul de prosoape). Cât priveşte feţele de masă şi şervetele, totul depinde, fireşte, de stilul

vostru de viaţă, dar dacă vă plac mesele dichisite, de ce să păstraţi mai mult de unul sau două seturi frumoase (faţă de masă şi şervete)? Ideală este o masă din lemn arătoasă, pe care să plasaţi şervete individuale şi un napron longitudinal, evitând astfel şedinţele lungi de călcat.

Donaţi lenjeria de pat şi prosoapele nefolosite unei organizaţii de caritate. Acestea sunt articole „de bază", de care săracii au nevoie.

Procedaţi astfel încât numărul pernelor, păturilor, cuverturilor şi pilotelor să corespundă cu numărul de paturi din casă (puteţi să depozitaţi în huse cuverturile şi pernele pe care nu le folosiţi zilnic). Faceţi cadou perdelele vechi, draperiile, cuverturile şi toate celelalte ţesături care v-au rămas prin dulapuri. La ce bun să lăsaţi toate aceste obiecte în seama moliilor sau a unui urmaş care are deja tot ce-i trebuie şi gusturi moderne? Fiţi realişti: cine mai foloseşte lenjeriile de pat brodate, care sunt într-adevăr frumoase, dar mari şi grele, şi pe care de multe ori doar servitorii le spălau? Doar ataşamentul este cel care ne împiedică să ne descotorosim de tot ce înseamnă „lenjerie frumoasă", de familie.

Produsele pentru întreţinerea locuinţei

Mătură, pământuf de şters praful, mop, cârpe, burete de pardoseală, produse pentru podea, pentru instalaţiile sanitare, pentru geamuri şi oglinzi, deodorante, dezinfectante, insecticide, găleţi, lighene, perii, şervete umede, saci de plastic pentru coşul de gunoi, în majoritatea locuinţelor se găsesc suficiente astfel de produse încât să cureţe un hotel întreg. în realitate, avem nevoie de foarte puţin ca să menţinem un interior impecabil. Practic, putem să curăţăm toată locuinţa cu un aspirator, o găleată cu apă, o cârpă, puţin dezinfectant, detergent şi... multă energie.

în plus, pe măsură ce locuinţa va deveni mai aerisită, mai puţin aglomerată, veţi constata că aveţi nevoie de mult mai puţine produse specializate, care sunt scumpe, sunt deseori poluante (uleiuri, solvenţi, detergenţi, produse pentru lustruit, produse chimice utilizate pentru maşinile de spălat vase etc.) şi, mai ales, nocive pentru sănătate

(odorizante şi parfumuri chimice pentru interior etc). Economisiţi timp, bani şi spaţiu renunţând la toate aceste produse. Dacă aveţi curte, amenajaţi-vă grădina astfel încât să reduceţi activitatea şi produsele şi echipamentele de întreţinere (de exemplu, folosind plante locale, care au nevoie doar de apă şi de puţine îngrijiri).

Dintre toate locurile simple care există pe lume, templele zen sunt probabil cele mai impresionante. Totul în

interiorul lor este strălucitor, impecabil şi fără un fir de praf. Şi totuşi, întreaga curăţenie se face cu o măturǎ, o găleată cu apă şi câteva cârpe. în această lume a frumuseţii perfecte, până şi un mop ar părea o extravaganţă inutilă! în plus, ce exerciţiu poate fi mai nimerit decât cel gospodăresc pentru a ne pune în mişcare corpul şi a ne odihni creierul?

ELECTRONICELE

Instrumente de comunicare

„Nu e minunat să trăieşti în secolul XX? Pentru prima dată în istorie, nu e nevoie să deţii nici cel mai mărunt obiect." PHILIP HARNDEN, *lourneys of Simplicity: Traveling Light*

Celulare, telefoane fixe, aparate foto, computere, imprimante, hârtie, cartuşe cu cerneală, scannere, dischete, faxuri, maşini de tocat hârtia, calculatoare de buzunar, combine stereo, CD-uri, DVD-uri, camere video, boxe audio, televizoare, receptoare TV prin cablu sau satelit, DVD-playere, proiectoare video, manuale cu instrucţiuni, cabluri, prize, modemuri, note de plată şi

bonuri de garanţie, aparate depăşite tehnologic, ieşite din uz, cutii de ambalare, e-mailuri de trimis. Tot ce ţine de comunicare constituie una dintre principalele surse de supraaglomerare şi de complicaţii în viaţă şi în casă. Şi totuşi, odată cu miniaturizarea tehnologiei, ne este mult mai uşor să trăim cu puţin decât ar fi fost înainte vreme. Un computer înlocuieşte jurnalul, agenda cu adrese, carneţelul cu note personale, corespondenţa intimă, muzica, fotografiile, în el putem stoca dicţionare, surse de referinţă etc. Este cel mai vast şi mai compact „dulap" din lume. De ce să creăm stocuri noi de obiecte în jurul unei asemenea capodopere de simplitate (scanner, imprimantă, hârtie, boxe audio, manuale de instrucţiuni, mouse), desigur cu excepţia cazurilor în care avem nevoie de toate aceste ustensile pentru profesia noastră?

Două sau trei cârduri de memorie pot stoca toate informaţiile dintr-un computer. Şi apoi, gândiţi-vă că astăzi aproape pretutindeni există internet-cafe-uri. Un televizor, un computer şi un telefon mobil sunt suficiente. De ce să ai două telefoane? Dacă petreci mai mult timp acasă decât în oraş, mobilul e un aparat în plus, pentru care trebuie să plăteşti, de care trebuie să ai grijă şi care se poate dovedi o sursă de stres. Alegeţi aşadar între un telefon fix şi unul mobil. Nu are sens să le aveţi pe amândouă. Şi de fapt mobilul nu le foloseşte mai mult celorlalţi decât nouă înşine? Nu plătim oare

abonamentul ca să fim, de cele mai multe ori, la dispoziţia altora?

Audiovizualul

Vindeţi, faceţi cadou sau aruncaţi toate televizoarele şi toate aparatele de radio, cu excepţia câte unuia din fiecare.

E justificat să păstraţi un radio pentru buletinele de ştiri şi situaţiile de urgenţă. Profitaţi la maximum de posturile de radio, care vă oferă gratuit mii de ore de muzică, de interviuri şi de informaţii. Nu păstraţi decât CD-urile pe care nu le-aţi putea înlocui niciodată şi, în schimb, studiaţi cu mai multă atenţie programele oferite de posturile de radio.

Scăpaţi de discurile pe care nu le mai ascultaţi. Interesul pentru un CD dispare după ce l-am ascultat de câteva ori. Dacă vă place jazz-ul, conectaţi-vă la un post de radio de profil pe computer. Refuzaţi să fiţi nişte ascultători pasivi, apatici şi muţi. Alegeţi singuri ce ascultaţi şi ce nu vreţi să ascultaţi.

Computerul poate fi folosit şi pentru a asculta muzică pe CD. Mai mult, aceasta poate fi transferată pe un card de memorie.

DECORAŢTUNILE ŞI MOBILIERUL

Obiectele decorative

Pendule, ceasuri deşteptătoare, orologii, clopoţei, termometre, statuete, bibelouri, trofee de război, animale împăiate, flori artificiale, fotografii înrămate, ceramică decorativă, tot atâtea cuiburi de praf şi surse de incomodare vizuală. Dacă toate aceste obiecte ar dispărea într-un incendiu sau într-o inundaţie, le-aţi înlocui? Animale masacrate pentru plăcerea ochiului, flori care nu se deschid niciodată, care nu au miros şi care nu „vorbesc" - ce plăcere reală ne pot furniza asemenea lucruri, ce alt rost pot avea decât acela de a umple un gol? Chiar aveţi nevoie de masca aceea din abanos ca să vă amintiţi de o călătorie în Africa? Asta e tot ce v-a rămas din respectivul voiaj? în zilele noastre, putem cumpăra orice de oriunde. Să obţii ceva în viaţă şi să obţii ceva de la viaţă nu e totuna. Dintr-o călătorie ne putem întoarce cu ceva mult mai preţios decât nişte simple obiecte: cu emoţii, impresii, senzaţii, experienţe, cu un trecut. Ataşamentul de lucrurile materiale ne împiedică să gustăm plăceri mai subtile şi să accesăm cunoştinţe mai profunde. Conform statisticilor întocmite de o companie de zbor americană, un turist cheltuieşte

aproape un sfert din bugetul alocat călătoriei pe cadouri şi suvenire! (La fel de inutil este să păstraţi ghidurile, broşurile şi diversele pliante achiziţionate din locurile vizitate. Acestea sunt reînnoite la fiecare şase luni. Dacă ţineţi neapărat, nu păstraţi decât câteva numere de telefon.)

Plantele de interior

Nu confundaţi „peisajul de interior" cu un tal-meş-balmeş de răsaduri, lăstari şi plante uscate. Optaţi pentru arbuşti de apartament. Deseori sunt mai ieftini decât plantele mici. Ficusul plângător este o specie care se dezvoltă foarte bine în apartament. Nu cumpăraţi nici brazi de Crăciun, ci decoraţi-vă arbuştii cu luminiţe şi ghirlande. Mii de alte detalii pot aduce acelaşi aer de sărbătoare în casă: de pildă, o faţă de masă decorată cu figurine religioase din hârtie creponată, pudră argintie şi câteva lumânări...

Tablourile şi alte decoraţiuni murale

„Obiectele trebuie să circule. Ele vor trăi mult timp după noi sau vor dispărea ofilite, degradate, fără ca nimeni să le plângă. Ele nu aparţin nimănui cu adevărat, ci ne sunt încredinţate temporar. Circuitul lor nu trebuie

întrerupt. Fiecare trebuie să-şi primească porţia de bucurie din partea lor."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

înlocuiţi zecile de mici decoraţiuni murale cu un singur tablou mare şi impunător. Sau cu o pictură pe un şevalet, pe care puteţi să o mutaţi sau să o schimbaţi fără niciun efort. Sau, pur şi simplu, nu le mai înlocuiţi cu nimic. Vă veţi obişnui cu noul decor, aşa cum v-aţi obişnuit cu toate aceste mici decoraţiuni murale pe care le vedeţi în fiecare zi, dar nu le mai priviţi cu adevărat.

Mobilierul

„într-o zi, am întâlnit un rabin care locuia într-o cameră micuţă, în care nu avea decât o masă şi un scaun. L-am întrebat:

«Dar, rabine, unde ţi-e mobila?»

El mi-a răspuns:

«Dar mobila ta unde e?»

«Mobila mea? Păi, eu sunt doar în trecere...»

«Ei, şi eu la fel, a replicat el. Sunt doar în trecere.»"

STUART WILD, *Legile spiritului*

în mod paradoxal, nu mobila „adevărată" este cea care aglomerează cel mai rău o casă. Dar dacă nu aveţi

decât puţine lucruri, ce sens are să păstraţi mai mult de unul sau două paturi, o masă şi câteva scaune, o canapea, un bufet şi un şifonier în fiecare cameră?

Japonezii au analizat mult mai serios şi mai poetic subiectul mobilierului. înainte de a se îmbogăţi şi occi-dentaliza, nu-şi permiteau câte o încăpere pentru fiecare funcţiune a vieţii (dormit, mâncat, studiat, primit oaspeţi); foloseau aceeaşi masă ca să mănânce şi să scrie, ca să primească musafiri şi să lucreze. Pernele decorative se transformau noaptea în perne de dormit, saltelele erau rulate şi depozitate pe timpul zilei într-un dulap (astfel încât a doua zi puteau fi mutate în alt loc din casă). Cât priveşte celelalte obiecte, de vreme ce erau foarte puţine, ocupanţii casei le aşezau pe mici rafturi amenajate în pereţi.

Să ai puţine lucruri nu înseamnă să trăieşti auster sau să te privezi de plăceri, ci să te asiguri că plăcerile de care te bucuri sunt autentice, că te satisfac deplin şi că repre-zintă altceva decât ceea ce ne impun comercianţii.

Cumpăraţi obiecte de calitate şi problemele legate de mobilarea casei vor dispărea. Calitatea pieselor pe care le deţineţi va elimina nevoia de a mai cumpăra şi altele. Scopul? Să ajungeţi să aveţi în casă exact mobilierul care vă trebuie, în locul în care vă trebuie. Şi asta pentru mulţi, mulţi ani înainte.

Mobilierul de depozitare

„Civilizaţia înseamnă multiplicarea fără limite a necesităţilor inutile."

MARKTWAIN

Atenţie la toate piesele de mobilier şi la dulapurile de depozitare. Trebuie să decideţi singuri ce anume vor conţine dulapurile voastre şi ce nu.

Acest tip nou de mobilier, de depozitare, furnizează spaţii suplimentare care invită la acumularea de obiecte inutile. Ele încapsulează toate calificativele asociate ideii de „compactare" a lucrurilor (coşuri, dosare, dulapuri, etajere, cutii), dar în realitate nu fac decât să ne ofere pretextele şi mijloacele necesare ca să păstrăm şi să acumulăm în continuare şi la nesfârşit alte şi alte obiecte. Acest „tezaur", compact sau nu, e totuşi acolo, chiar dacă e comprimat, îndesat, informatizat sau depozitat în saci de plastic vidaţi, cu aspect plăcut! Mobilierul de depozitare, chiar şi cel mai ingenios, nu rezolvă de fapt problema. De fapt, nu face decât s-o ascundă mai bine. Iar excesul va găsi rapid calea ca să iasă din nou la suprafaţă (în conversaţiile pe care le purtaţi, în gândurile şi în emoţiile voastre).

Mobilierul de depozitare este din ce în ce mai voluminos, memoriile computerelor sunt din ce în ce mai extinse, metodele de plată sunt din ce în ce mai elastice, dar nimic nu corectează problema de bază, iar noi,

„beneficiarii", ne adâncim tot mai mult în ea. E ca şi cum ne-am reface garderoba ca să ascundem kilogramele acumulate.

Când vine vorba de acumularea de obiecte inutile, nu e nevoie să ne pricepem la înmulţiri; acestea se realizează de la sine. Un obiect întotdeauna cere un altul, ca să se asorteze, ca să-1 completeze, ca să-1 pună în valoare, ca să-1 facă să pară mai interesant, ca să-1 repare.

Şi astfel, în scurt timp, ceea ce aţi adăugat s-a şi înmulţit deja.

SPAŢIILE DE DEPOZITARE

Dulapurile

Pivniţă, pod, debara, şopron, depozit...

Oale vechi şi sticle goale, tigăi şi cratiţe, mobilă, cu-fere, valize, coşuri, genţi, resturi de tapet, plăci de faianţă, cutii de vopsea, unelte de bricolaj sau de grădinărit, vechi articole de petrecere a timpului liber (role, instrumente muzicale, cutii de cărţi), bastoane, umbrele stricate. Aceste spaţii pline cu lucruri de aruncat pot, la rândul lor, să ne încorseteze aspiraţiile cele mai înalte şi posibilităţile de a duce o viaţă mai liberă. Toate sunt de fapt obiecte în privinţa cărora nu am putut să luăm o decizie. Şi pentru simplul fapt că sunt ascunse nu înseamnă că nu ne stânjenesc! Când astfel de spaţii sunt, în sfârşit, golite, şi noi putem să respirăm mai uşor.

Măsuţa de cafea, comoda, biroul...

Chei, mărunţişul rămas de la cumpărături, bijuterii, cărţi, stilouri, pliante publicitare, cosmetice, medicamente... Piesele de mobilier nu sunt făcute ca să „uităm" pe ele diverse lucruri, ca să acumulăm diverse obiecte. Dezordinea generează stres şi confuzie. Suprafaţa goală a unei mobile reduce anxietatea şi ameliorează estetica

unei încăperi. Faceţi un triaj al obiectelor depozitate în astfel de locuri şi nu le mai păstraţi decât pe acelea pe care ar trebui să le purtaţi în geantă.

Dulapurile sunt făcute pentru obiectele „active", nu pentru cele „pasive" (haine care nu se mai poartă, genţi niciodată folosite...). De pildă, Rolodexul n-are ce să caute în dulap: fie vă folosiţi de el în fiecare zi şi atunci stă în geantă sau într-o încăpere la vedere, fie nu-şi are locul în casă. Deseori, cu cât avem mai multe dulapuri, cu atât avem mai multe lucruri inutile; şi cu cât dulapurile sunt mai adânci, cu atât talmeş-balmeşul este mai mare. Când grămada de lucruri este prea densă şi prea tasată, gestul de a extrage articole din profunzimile ei şi de a le pune la locul lor devine şi mai enervant.

Goliţi-vă etajerele, ardeţi cutiile de carton goale, aruncaţi la gunoi toate mobilele de depozitare şi interziceţi-le pentru totdeauna accesul în universul vostru.

OBIECTELE PERSONALE

Hainele

„Pentru lumea din jur, orice om este aşa cum se prezintă."

ADOLPH VON KNIGGE

Haine, lenjerie, articole de sport, de bricolaj, de grădinărit, de gospodărie, de interior, de ceremonie, uniforme. Păstrăm atât de multe obiecte personale, ca şi când a renunţa la unele dintre ele ar însemna să renunţăm la o parte din noi înşine! Dar ce sens are să porţi o haină care nu-ţi place numai ca s-o „uzezi" sau din motive sentimentale?

Urmând această logică, ne-am petrece toată viaţa „uzând" ceea ce este altfel mediocru.

Fiecare zi a vieţii trebuie trăită cât mai bine cu putinţă, pentru că fiecare zi contează. Descotorosiţi-vă de:

Tot ceea ce e vechi. (Cine nu s-a simţit sigur pe sine într-o haină nouă şi cine nu s-a simţit deprimat într-una veche şi ponosită? Dacă vreţi să deveniţi alt om, încetaţi să mai purtaţi la nesfârşit haine vechi, căci energia vechilor probleme şi supărări rezidă încă în ele; o haină nouă vă va elibera şi vă va da o altă energie. „Să te simţi ca un nou-născut" înseamnă să te scuturi de emanaţiile trecutului.)

Tot ceea ce nu vă mai reprezintă, tot ce nu mai corespunde stilului şi vârstei voastre.

Tot ceea ce nu aţi purtat pe parcursul ultimului an.

Tot ceea ce nu vă mai vine ca măsură (dacă nu credeţi că veţi putea pierde cele zece kilograme care vă împiedică să îmbrăcaţi unele articole din garderobă; dacă însă consideraţi că acest lucru este posibil, puneţi-vă ambiţia la bătaie şi stabiliţi-vă un termen-limită până la care să intraţi din nou în perechea de blugi pe care o adoraţi).

Ţinutele folosite foarte rar. (Dacă nu frecventaţi un anumit mediu sau nu aveţi un loc de muncă unde vi se impune să vă îmbrăcaţi în smoching sau în rochie de seară în mod regulat, s-ar putea să descoperiţi că e mult mai convenabil să închiriaţi aceste haine, decât să le păstraţi în casă. în plus, unele veşminte sobre, dar de o calitate excelentă, pot fi agrementate cu o curea cu strasuri sau cu o floare prinsă la piept, astfel încât să fie folosite în diverse ocazii neprotocolare.)

Toate hainele de care nu aveţi nevoie cel puţin o dată pe lună în fiecare anotimp. Aţi remarcat că, atunci când plecaţi de acasă pentru o săptămână, întotdeauna reuşiţi să vă descurcaţi bine cu puţinele haine pe care le-aţi luat în bagaj? Analizaţi cu atenţie această realitate şi transpuneţi-o în existenţa cotidiană. Dacă aţi păstra doar câte o singură piesă din fiecare tip de articol vestimentar - o pereche de blugi, o cămaşă, un tricou, o fustă, o rochie, un pulover - probabil că v-ar fi suficient. Industria modei face investiţii masive pentru a ne

stimula în mod artificial dorinţa de a cumpăra noi şi noi haine. Şi tot din acest motiv schimbă tendinţele în fiecare an şi confecţionează haine nu prea trainice.

Toate „hainele-suvenir" (avem nevoie de veşminte diverse, dar nu şi de „haine-suvenir", pe care le păstrăm uneori decenii întregi - precum rochia îmbrăcată în ziua în care mi-am cunoscut viitorul soţ).

Achiziţia de haine nu este, în general, limitată decât de buget sau, la modul ideal, de conştientizarea a ceea ce ne este cu adevărat necesar şi potrivit. Alcătuiţi-vă o garderobă care să nu depindă de modă, o garderobă bazată pe valori sigure, pe care nimic nu poate să le schimbe. în felul acesta vă veţi construi propria libertate. Veţi trăi aşa cum doriţi, lată în continuare o listă cu piese esenţiale, „fără vârstă", care vă vor permite să vă îmbrăcaţi adecvat şi convenabil în funcţie de sezon şi în (aproape) toate situaţiile, nişte piese la care vă veţi întoarce mereu şi mereu (vă puteţi permite mici „extravaganţe" de vară, câteva obiecte de îmbrăcăminte deloc costisitoare şi pe care le puteţi arunca după ce le trece vremea):

- **un palton de calitate, cu căptuşeală detaşabilă pentru zilele friguroase;**

un mantou pentru primăvară şi toamnă;

două sau trei perechi de blugi;

o cămaşă din bumbac alb cambrată (comandaţi-o la un croitor de cămăşi bărbăteşti);

câteva tricouri albe de calitate;

câteva pulovere cu guler rulat din caşmir de cea mai bună calitate;

o rochie sau o fustă neagră pentru seară;

unul sau două costume frumoase, cu sacou şi pantalon, ale căror piese pot fi purtate şi separat.

Odată ce v-aţi alcătuit o astfel de garderobă (ceea ce poate să dureze ani, deoarece preţul nu este tocmai mic), uitaţi de modă şi începeţi să vă gândiţi la altceva! în căutarea calităţii vestimentare, acţionaţi cu aceeaşi exigenţă ca în celelalte domenii ale vieţii (locuinţă, hrană, relaţii). Permiteţi-vă luxul de a refuza să acceptaţi compromisurile. A-ţi acorda timpul necesar ca să găseşti ceea ce-ţi doreşti nu se traduce printr-o pierdere de timp şi nici printr-o secătuire a contului din bancă. Sunteţi suficient de bogaţi ca să cumpăraţi obiecte de proastă calitate? O haină este un tip de achiziţie care, dacă a fost făcută cu inteligenţă, îşi va oferi beneficiile pe parcursul anilor. în plus, să cumperi veşminte frumoase este un element indispensabil al bunăstării psihice. Refuzaţi să fiţi un „manechin" care poartă nişte haine. Ceea ce trebuie să se vadă este adevăratul eu interior, nu acela pe care aţi vrea să-1 afişaţi.

Bijuteriile şi parfumurile

Reduceţi numărul de bijuterii şi parfumuri pe care le deţineţi. Vă sunt suficiente un parfum şi una sau două bijuterii. Ne simţim libere când nu avem decât o pereche superbă de diamante la urechi, o pereche pe care o purtăm în permanenţă! în plus, persoanele din preajma noastră resimt un sentiment de siguranţă. Regăsindu-ne parfumul şi aceleaşi bijuterii, ne „regăsesc" şi pe noi mai uşor.

Produsele de îngrijire şi de frumuseţe

în ceea ce priveşte produsele de toaletă, de îngrijire (pentru piele, păr, mâini şi picioare, produsele de machiaj etc), evitaţi deopotrivă flacoanele de timp „jumbo", dar şi pe cele de tip „eşantion". Aruncaţi la gunoi fără nicio ezitare bucăţelele de săpun rămase sau produsele pe care nu le-aţi mai utilizat de un an. La fel ca alimentele, produsele cosmetice perimate nu ne fac bine. Cât despre eşantioanele distribuite în parfumerii, dimensiunile lor mici garantează că nu le vom folosi niciodată. Astfel, vor ajunge să călătorească din trusa de machiaj într-un sertar sau viceversa. Mai mult, ne sunt oferite ca să ne determine să facem şi mai multe

cumpărături. Aşadar, acţionaţi fără milă: la coş cu ele! Şi apoi, amintiţi-vă: este atât de plăcut şi de relaxant să te îngrijeşti cu puţine produse!

Produsele farmaceutice

Câteva comprimate de aspirină, câteva pansamente adezive, un antiinflamator, un dezinfectant, un analgezic, feşe sterile, aceste câteva „esenţiale" ar trebui să constituie baza dulăpiorului cu farmacia personală, nicidecum medicamente deja expirate sau pe care nu le mai utilizăm deoarece am încheiat tratamentul. Asemenea produse trebuie duse la o farmacie. Angajaţii de acolo vor şti ce să arunce şi ce să redistribuie către organizaţiile de caritate.

Kyu kyu bukuro

Zen-ul a exercitat o influenţă puternică asupra japonezilor, învăţându-i (printre altele) să fie mereu pregătiţi să facă faţă necunoscutelor vieţii, să nu se bazeze decât pe ei înşişi şi să nu cheltuiască inutil, din lipsă de prevedere; majoritatea au în geantă un *kyu kyu bukuro,* un săculeţ din bumbac în care păstrează unul-două pansamente adezive, un ac de siguranţă, aţă

şi un ac de cusut, două comprimate împotriva migrenelor, o foarfecă mică, o pensetă. Eu, ca franţuzoaică, am adăugat în săculeţul meu puţină esenţă de lavandă pentru zgârieturi, înţepături de insecte, o aftă, o arsură. (De citit cartea lui Jean Valnet despre multiplele posibilităţi de utilizare a uleiurilor esenţiale, aceste mici minunăţii ale minimalismului.)

Gentile

Din ce în ce mai multe femei preferă să îmbrace haine la preţuri accesibile, cheltuind însă nebuneşte pentru un accesoriu care să le îmbogăţească ansamblul estetic. Atunci când avem un serviciu sau călătorim, este aproape imposibil să ne mulţumim cu o singură geantă, dar pentru a ne limita doar la gentile de care avem cu adevărat nevoie trebuie să facem apel la o veritabilă artă.

Trei genţi - una mare, una medie şi alta mică - pot acoperi practic toate potenţialele necesităţi în domeniu:

***Geanta cea mică, de zi cu zi, sau geanta „passe-partout"* Unele obiecte ne sunt indispensabile pe tot parcursul zilei: ochelari, telefon mobil, chei, porrmoneu, agendă cu adrese şi telefoane, ţigări, batiste, ruj de buze, medicamente. Geanta ar trebui să fie întotdeauna de mici dimensiuni şi să ne stea la îndemână**

în permanenţă, chiar şi atunci când suntem acasă şi ne uităm la televizor. Ea poate fi introdusă într-o geantă mai mare, rezervată unor activităţi anume (sport, călătorii, weekend), sau poate fi folosită doar ca atare (când ieşim să plimbăm câinele, când facem cumpărături, când mergem la restaurant.). Deprindeţi arta supremă a minimalismului, care cere să avem totul la îndemână, în orice clipă din zi sau din noapte, acasă sau la birou, în călătorii sau cu ocazia unei escapade neprevăzute. Tot acest minim necesar nu trebuie să atârne greu (500-800 de grame pentru tot ce am enumerat). Secretul? Obiecte uşoare, cu volum redus, gândite şi alese cu cea mai mare atenţie, dar şi cu simţ practic, cu ingeniozitate şi cu dragoste pentru ordine şi organizare (câteva file-cec în portofel sau în agendă, un mic portmo-neu, un erui din piele moale pentru ochelari, cărţile de vizită ţinute la un loc cu un elastic). Astfel vom începe să ne regândim, rând pe rând, toate gesturile, toate alegerile: să plătim cu cec, cu bani sau cu cârdul, să ţinem socoteala cheltuielilor sau să ne încredem în şansa unei bancnote uitate în vreun buzunar, să avem un singur ruj de buze în stare perfectă sau patru tuburi folosite la întâmplare, unde şi când să ne machiem ca să nu ne mutăm cosmeti-calele din baie în geantă şi invers (apropo, folosiţi produse cu mai multe funcţii precum cremele colorate pentru buze, pomeţi şi ochi, un singur creion pentru ochi şi sprâncene), dacă să ne luăm un mobil sau să ne mulţumim CU telefonul fix.

Totul sau aproape totul poate să fie mai uşor, mai estetic şi mai funcţional; iar pentru rezultatul obţinut, merită să depunem micul efort necesar: având totul la îndemână, în orice clipă, vom evita să pierdem timp, să ne stresăm şi să intrăm în încurcături!

O geanta de dimensiuni medii

Din nailon foarte uşor, dar solid, pentru sport sau pentru o excursie de weekend (în completarea valizei), această geantă poate să conţină şi o alta mai mică, în care să introducem lucrurile de care avem nevoie atunci când plecăm de acasă pentru o singură noapte: o pijama de călătorie, un set de lenjerie de corp (călătorii versaţi îşi clătesc lenjeria intimă şi o rulează într-un prosop în timp ce se spală pe dinţi), un ceas deşteptător de voiaj, puţină cremă de pantofi (în călătorii, deci atunci când mergem mult pe jos, ne gândim cel mai des la lustruitul încălţărilor, cu atât mai mult cu cât în hotel trebuie să fii „îngrijit"), câteva somnifere (pentru a putea dormi în cazul în care ne confruntăm cu un decalaj orar, chiar dacă acasă nu folosim niciodată astfel de pilule), 0 mască pentru ochi şi dopuri pentru urechi pentru a dormi bine, o gentuţă-plic transparentă (în care să ne ţinem documentele de călătorie, cărţile, broşurile, notiţele) şi o pereche de şosete din lână groasă, pe care să le utilizăm pe post de papuci în avion sau dacă ni se face frig noaptea. Să călătoreşti lejer nu înseamnă să călătoreşti

neglijând astfel de mici detalii la care nu ne gândim în perioadele „normale". Ulterior, e suficient să adăugaţi la aceste „constante" de voiaj tot ce vă este necesar în funcţie de ocazie.

O geantă mare de voiaj sau o valiză

Pentru fiecare călătorie în parte, întocmiţi o listă cu tot ce vreţi să luaţi cu voi şi modificaţi-o pe măsură ce vă schimbaţi opţiunile (lucruri care nu v-au folosit, lucruri care v-au lipsit în trecut). După câteva deplasări şi tot atâtea greşeli, veţi ajunge să călătoriţi lejer, dar şi perfect echipaţi. O valiză umplută inteligent poate să simplifice multe situaţii. De obicei, tendinţa este să luăm cu noi cu 300-400% mai multe lucruri decât cele de care avem realmente nevoie în deplasări, ceea ce ne încetineşte ritmul şi generează o stare de oboseală, îngreunându-ne fiecare pas pe drumul pe care-1 avem de parcurs.

Data viitoare când veţi ajunge într-o cameră de hotel, goliţi-vă valiza pe pat şi decideţi care lucruri nu vă sunt cu adevărat necesare. Iar dacă veţi constata că există şi obiecte care vă lipsesc, probabil că le veţi găsi la magazinele din apropierea hotelului. Reducerea bagajului excesiv pe parcursul unei călători poate fi un bun început pentru operaţiunea de simplificare la nivel general. Reconsideraţi de asemenea genul de cadouri pe care le luaţi pentru acasă. De ce, în loc să le duceţi apropiaţilor suvenire, să nu le oferiţi specialităţi

reprezentative pentru ţara pe care aţi vizitat-o şi să nu le povestiţi călătoria făcută?

Echipamentele de sport

Renunţaţi la orice echipament de sport pe care nu l-aţi utilizat pe parcursul ultimului an. Faceţi-1 cadou sau vindeţi-1. Dacă nu este folosit, oricum se va degrada cu trecerea vremii. Şi între timp altele, mai performante, vor apărea pe piaţă. Poate că intenţia de a relua practicarea tenisului sau a canotajului nu semnifică, de fapt, decât dorinţa de a retrăi trecutul. Vi se pare o atitudine realistă?

Materialele pentru bricolaj

Faceţi cadou toate materialele pentru bricolaj sau arte plastice, jocurile şi aparatele pe care nu le-aţi folosit pe parcursul ultimului an. Dacă n-aţi apucat încă să lăcuiţi din nou această măsuţă veche de toaletă, care aşteaptă de trei ani, dacă n-aţi mai urcat nici măcar o dată pe bicicleta medicinală din casă (mersul cu bicicleta în aer liber este mult mai sănătos!), faceţi-le cadou unei persoane care le doreşte sau duceţi-le la un centru de re-

ciclare. Nu mai păstraţi decât obiectele pe care le folosiţi în mod regulat.

Colecţiile

Timbre, fluturi, soldăţei de plumb sau degetare, toate aceste obiecte ţin de unele preocupări frivole şi puerile. Fluturii în natură, scoicile pe nisip, în mediul lor natural, sunt mult mai frumoase! Oricum, niciodată nu veţi putea să deţineţi totul. De cele mai multe ori, obiceiul de a colecţiona, ca şi cel de a acumula obiecte, pune în evidenţă dorinţa de posesiune, de a controla lumea materială. Este, într-adevăr, o pasiune, dar nu există oare modalităţi mai interesante de a trăi decât aceasta care impune să-ţi petreci timpul acumulând, cumpărând, vânând chilipiruri, tânjind ca lucrurile să fie ale tale şi numai ale tale? Donaţi-vă colecţiile unor muzee sau unor asociaţii caritabile, pentru ca alte persoane să poată profita de ele.

DOCUMENTE, HÂRTII, FOTOGRAFII ŞI CĂRŢI

Documentele administrative

Din păcate pentru cei care doresc să-şi elibereze locuinţa, documentele administrative nu trebuie

aruncate. Este bine să păstraţi toată viaţa chitanţele de chirie sau întreţinere, fişele salariale, facturile, diplomele, contractele de muncă, documentele medicale, decizia de pensionare, declaraţiile de venit. Dar toate aceste documente pot fi clasate cu minuţiozitate şi în mod regulat, astfel încât să nu ocupe mai mult de o curie mică de carton. Unul dintre domeniile în care puteţi evita să acumulaţi multe acte este cel bancar. Cât mai mult posibil, faceţi plăţi folosind lichidităţi. Feriţi-vă de credite, cu excepţia celor pentru casă sau pentru investiţii „vitale", dar şi de diversele servicii „financiare", care constituie o veritabilă afacere menită să profite de banii, de neştiinţa şi de sentimentul de nesiguranţă al clienţilor. Opţiuni de creditare, cadouri publicitare, puncte de credit acordate la cumpărături - cutiile noastre poştale ne cer ajutorul: „Goliţi-ne, spuneţi-le să înceteze!" în acest domeniu, puteţi de asemenea:

să nu păstraţi decât un singur cont, închizându-le pe toate celelalte;

să refuzaţi orice documente de natură publicitară;

să refuzaţi serviciile propuse (de exemplu, vărsământ-tul automat);

să reconsideraţi asigurările de sănătate şi de viaţă de care aveţi nevoie;

să nu folosiţi cecuri decât arunci când este neapărat necesar, iar restul plăţilor să le faceţi în bani lichizi (mai

puţine surprize la sfârşit de lună, mai puţine incertitudini în conturi);

să nu păstraţi decât un singur card de credit (vă este util ca să rezervaţi o cameră de hotel sau un bilet de tren pe internet, de pildă);

să renunţaţi la cârdurile care au drept scop acumularea de puncte (dacă acestea nu vă revin sub formă de bani);

să nu mai păstraţi decât chitanţele care sunt, în acelaşi timp, şi bon de garanţie.

Perioada de păstrare a diverselor documente

TOATĂ VIAŢA

certificatul de naştere;

livretul militar şi actele care vin în completarea lui;

diplomele;

certificatul de căsătorie;

titlurile şi documentele care sunt necesare pentru reglementarea (co)proprietăţii;

facturile pentru executarea de lucrări, de reparaţii sau pentru achiziţionarea unor bunuri de valoare ridicată;

testamentele;

libretele de economii;

contractele de închiriere;

poliţele de asigurare şi dovezile de reziliere;

tot ce are legătură cu pensiile civile şi militare;

tot ce are legătură cu pensionarea;

tot ce are legătură cu sănătatea: carnetul de sănătate, cârdul de asigurat, certificatele de vaccinare, dosare medicale - radiografii, analize, anumite reţete...

TREIZECI DE ANI

chitanţele şi documentele justificative cu privire la plata oricăror indemnizaţii reparatorii;

documentele cu privire la recunoaşterea unei datorii civile.

ZECE ANI

devizele şi garanţiile primite de la arhitecţi şi de la antreprenori;

facturile de electricitate şi gaze şi actele care fac dovada plăţilor achitate;

documentele cu privire la recunoaşterea unei datorii comerciale.

ŞASE ANI

declaraţiile de venituri;

copiile documentelor înaintate Administraţiei Financiare;

actele care fac dovada achitării impozitelor.

CINCI ANI

documentele justificative cu privire la achitarea dobânzilor datorate în virtutea unui credit sau a unui alt tip de aranjament financiar;

documentele justificative cu privire la achitarea unei pensii alimentare, a alocaţiilor de şomaj, a alocaţiilor pentru creşterea copiilor sau a cotizaţiilor la Serviciile de Asigurări Sociale;

copiile fluturaşilor de plată ale angajaţilor voştri, semnate de aceştia.

DOI ANI

chitanţele primelor de asigurare;

facturile de telefon, documentele care dovedesc achitarea acestora şi chitanţele de transport.

ŞASE LUNI

- **facturile de plată de la hotel, restaurant şi pensiune şi chitanţele care atestă achitarea acestora.**

DOCUMENTE A CĂROR PERIOADĂ DE PĂSTRARE ESTE VARIABILĂ

fluturaşii de salariu (până la primirea deciziei de pensionare);

contractele de muncă sau de colaborare (pe întreaga durată a contractului şi doi ani după rezilierea acestuia);

bonurile de garanţie (pe perioada acoperită de acesta);

devizele (până la emiterea facturii de plată);

dosarele şcolare ale copiilor (până la încheierea studiilor şi chiar şi ulterior);

cotoarele carnetelor de cecuri bancare, taloanele pentru mandate şi viramente, ca şi alte documente care au legătură cu acestea (cât mai mult timp posibil);

chitanţele de închiriere, documentele care atestă starea locuinţei (pe toată perioada ocupării locuinţei în cauză şi până la recuperarea sumei depuse drept garanţie, dacă este cazul);

contractele de împrumut (zece ani după expirarea contractului);

facturile (cât timp păstraţi obiectul cumpărat).

Tipăriturile

In ceea ce priveşte materialele scrise, se spune că o persoană citeşte cel puţin opt foi de hârtie în fiecare zi. în realitate, tipăriturile mici - broşuri, pliante, ziare, reviste, note informative - ne consumă jumătate din timpul de care dispunem. Dar ce sens are să păstrăm ceva ce nu vom mai reciti probabil niciodată? Nu uitaţi că, atunci când vorbim despre textele tipărite, nu putem discuta despre „mai târziu", ci doar despre „mai mult".

Un mic truc: puneţi toate broşurile şi pliantele într-o geantă pe care o luaţi cu voi când plecaţi de acasă. Pe drumul către birou, de exemplu, începeţi să le triaţi.

Rupeţi imediat tipăriturile care vi se par inutile (ca să nu mai reveniţi asupra lor ulterior), reţinând numai paginile care vă interesează. Sau notaţi-vă ce consideraţi că este esenţial, apoi aruncaţi restul. Folosiţi de asemenea scannerul, dacă doriţi neapărat să păstraţi anumite informaţii, articole de presă etc. Anulaţi-vă abonamentele la reviste şi ziare pe care nu aveţi timp să le citiţi acum. Alegeţi voi înşivă ce vreţi să citiţi.

2

TEHNICILE

CUM SĂ PROCEDĂM *De unde să începem?*

„După ce m-am întrebat... dacă am dreptul să distrug tot ce nu aruncaseră ei la coş, după ce am frământat

intre degete câteva foi de hârtie vechi de când timpul, am fost prinsă de furia simplificării. Asemenea unei grădini transformate în junglă, bucuria de a sfârteca, de a reteza, de a tăia în carne vie m-a cotropit. M-am lăsat în voia ei, în voia dorinţei de a face, în sfârşit, gol în jurul meu. Am îndesat toate peticele şi peticuţele de hârtie în coşuri de gunoi uriaşe, care s-au îngreunat până ce au devenit imposibil de clintit din loc, asemenea amintirilor care uneori sunt împiedicate să se stingă în uitare."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

Dacă acţiunea de simplificare vă induce un sentiment de spaimă, dacă renunţând la diverse bunuri vă temeţi că veţi resimţi o lipsă ori că veţi suferi un şoc, există posibilitatea să faceţi acest exerciţiu asigurându-vă totuşi o portiţă de ieşire.

Mai întâi, alegeţi un domeniu al vieţii sau un loc din casă în privinţa căruia vă puteţi permite să derulaţi un asemenea exerciţiu „în deplină siguranţă". De exemplu, poate că nu vreţi să începeţi cu bucătăria sau cu subsolul. Este firesc să nu curăţaţi din start o întreagă încăpere. Inauguraţi acţiunea cu sertarele biroului sau cu sertarul „îndeasă-tot" din bucătărie. Atacaţi dulapul cu lenjerie sau un colţ din garaj. Important este să începeţi de undeva, acum.

La fel de important este să acordaţi atenţie sentimentelor pe care le trăiţi în timp ce degajaţi această parte a existenţei voastre. Dacă încercarea de a vă lua

rămas-bun de la nişte cuie vechi, de la becurile arse ori de la decoraţiu-nile de Crăciun sparte vă generează o stare de anxietate sau de tristeţe, nu vă grăbiţi, ci analizaţi-vă minuţios sentimentele. întrebaţi-vă de ce simţiţi astfel în relaţie cu respectivele obiecte. Dacă însă veţi avea o senzaţie de uşurare, de lejeritate, un sentiment de libertate sau de plăcere pe măsură ce dulapul cu lenjerie devine mai aerisit şi mai frumos rânduit, apreciaţi aceste emoţii şi continuaţi-vă treaba.

începeţi prin a arunca lucruri mai puţin importante la nivel personal, bunuri materiale care au o însemnătate emoţională redusă. Ulterior veţi putea trece la lucruri mai puţin materiale, precum suvenire, fotografii, obiecte cu o mai mare valoare afectivă.

Atacaţi un sertar, o cutie...

Când „atacaţi" un sertar sau o cutie plină cu mărun-ţişuri, goliţi-i întreg conţinutul pe o masă sau pe un pătrat de pânză. Când veţi vedea toate lucrurile acelea astfel etalate, în interiorul vostru se va produce o reacţie. Atunci vă va fi mult mai simplu să aruncaţi 90% din obiectele cu pricina, decât să le puneţi la loc în sertar sau în cutie. Cele care necesită un plus de energie şi curaj sunt obiectele cu valoare sentimentală, suvenirele, hârtiile. însă multe dintre aceste relicve constituie dovada unor proiecte neterminate, a unor planuri

abandonate, a unor bune intenţii uitate şi aşa mai departe.

Faceţi curăţenie pas cu pas

Curăţaţi cu rigurozitate spaţiul pe care l-aţi degajat, închideţi sistemul de încălzire sau climatizare şi deschideţi larg toate ferestrele şi uşile. Măturaţi, spălaţi sau daţi cu aspiratorul. Procedaţi astfel încât spaţiul respectiv să respire în acord cu noile voastre intenţii. Apoi faceţi un duş, o baie sau măcar spălaţi-vă pe mâini şi pe faţă. în final aprindeţi câteva lumânări parfumate, aşezaţi flori în glastre, invitaţi-vă îngerii păzitori şi ghizii spirituali să fie prezenţi şi binecuvântaţi locul cu pricina, de curând „purificat", umplându-1 cu dragoste şi lumină. Acţiunea de simplificare trebuie să vă inducă o stare de pace, de puritate şi de bine, conferindu-vă elanul necesar pentru a o continua şi în altă parte a casei.

Eliberaţi-vă cât mai repede de obiectele de mari dimensiuni

De câţi ani n-aţi mai atins clapele pianului? Fiţi realişti. Descotorosiţi-vă de el. în felul acesta veţi dobândi atât de mult spaţiu, încât veţi ataca obiectele de mici dimensiuni cu mai mult curaj.

Tehnica sacilor şi a cutiilor de carton

„De fiecare dată când privirea şi mâinile mele cântăreau un obiect, o decizie trebuia luată. [...] De zeci, de sute, de mii de ori am fost nevoită să evaluez un lucru şi să-i decid soarta: la gunoi, de luat cu mine, de dăruit, bun pentru o potenţială negociere."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

Este într-adevăr util să păstraţi nişte cărţi pe care ştiţi bine că nu le veţi mai reciti niciodată, un serviciu de cafea ciobit, o şosetă desperecheată? Fiţi necruţători: este în joc spaţiul vostru vital. Puneţi într-o geantă toate obiectele de a căror necesitate vă îndoiţi. Aşteptaţi cât este nevoie ca să vedeţi în ce circumstanţe unul din obiectele respective vă va fi util. Când îi veţi constata necesitatea, înainte de a-1 scoate din geantă, întrebaţi-vă dacă nu există şi o soluţie alternativă.

Dacă vă gândiţi să renunţaţi la un lucru, dar vă simţiţi încă legaţi de el, sau nu ştiţi sigur dacă veţi mai avea nevoie de el, faceţi un test. împachetaţi-1 cu grijă şi aşezaţi-1 într-un colţ dedicat acestui scop, pe care l-aţi păstrat în garaj sau în subsol. Scrieţi data pe cutie. Dacă nu veţi dori să recuperaţi conţinutul cutiei pe parcursul unui an, puteţi să-i spuneţi „la revedere".

Pregătiţi-vă pentru o curăţenie de proporţii: înarmaţi-vă cu cutii de carton, saci de gunoi şi bandă adezivă pentru a „sigila" o dată pentru totdeauna tot ce trebuie să iasă din casă, fără a mai fi tentaţi să reveniţi asupra deciziilor luate. Apoi goliţi, de exemplu, conţinutul unui dulap şi etalaţi-1 pe jos sau pe o suprafaţă de mari dimensiuni (masa din sufragerie, patul acoperit cu saci din plastic). Scrieţi pe fiecare cutie sau pe fiecare sac:

de aruncat;
de făcut cadou;
de vândut;
de reciclat;
de returnat;
de curăţat sau de reparat;
în aşteptare.

Apoi puneţi la loc în dulap doar obiectele pe care aţi ales să le păstraţi, cu condiţia să fie în perfectă stare şi utilizabile (nu cămăşi cu nasturi lipsă, nu cafetière care au nevoie de un capac nou...).

Cu cât aruncaţi mai multe lucruri, cu atât vă va creşte pofta de a arunca şi altele. Din fiecare părticică eliberată a universului vostru va izbucni un val nou de energie, care vă va permite să înaintaţi pe acest drum dificil.

Acordaţi-vă un singur sertar Jndeasă-tot"

în el veţi păstra:
baterii;
elastice;

foarfece;
role de bandă adezivă;
carneţele Post-it;
sfoară;
lanterne etc.

Acordaţi-vă un singur sertar-depozit în fiecare încăpere. Sertarul acesta trebuie să fie mic, folosit cu parcimonie şi curăţat în mod regulat.

Geanta „îndeasă-tot"

Pe vremuri, în Japonia, fiecare locatar al casei avea un cufăraş cu sertare pe care îl lua cu el dintr-o cameră în alta, pentru a avea mereu la îndemână ochelarii, cartea, foarfecă sau unghiera. Păstraţi-vă toate obiectele personale într-un loc. Pentru mine, trusa de cosmetice a jucat multă vreme rolul de „îndeasă-tot", dar acum prefer în locul ei o geantă mare. în ea îmi păstrez hârtia de corespondenţă, carnetele, documentele, pe scurt, toate

obiectele personale, în felul acesta, nimic nu zace aruncat prin casă şi, locuind în Japonia, sunt pregătită în caz de cutremur! Nu trebuie să mă mai gândesc în care sertar mi-am lăsat cheile de rezervă. Geanta aceasta îmi permite de asemenea să nu acumulez mai multe lucruri decât pot încăpea în ea şi să le elimin pe cele de care nu mai am nevoie (de exemplu, factura telefonică de acum şase luni). N-am dreptul să mă las dusă de val: dacă geanta este prea plină, caut imediat să văd care obiecte din interiorul ei nu-mi sunt strict necesare.

Aşezaţi la vedere obiectele în legătură cu care aveţi ezitări

Obiectele care nu ne folosesc, care ne plac, dar nu suficient ca să ne dorim să le vedem în permanenţă lângă noi (vaza făcută cadou de o verişoară la întoarcerea din Egipt, scrumiera din cupru lucrată manual adusă de nepot din prima lui călătorie peste graniţă), pot sfârşi prin a ne oripila. Tehnica e simplă: aşezaţi-le într-un loc cât mai vizibil din camera de zi. Fie vă veţi plictisi de ele rapid, fie le veţi găsi un loc al lor, precum o cutie de pantofi în care le veţi închide alături de celelalte obiecte „detestate", aşteptând să vă descotorosiţi de toate la un moment dat.

Limitaţi-vă la câteva culori

Se spune că persoanele care au o culoare preferată şi trăiesc în acord cu ea sunt mai performante în viaţă decât celelalte, deoarece ele ştiu ce vor şi acţionează în consecinţă. Dacă, de exemplu, vă plac culorile neutre, de ce să nu vă transformaţi universul într-un degrade de alb, gri şi negru (aşternuturi de pat, haine, veselă)?

Limitându-ne la anumite culori, le putem elimina pe cele care nu se asortează. In felul acesta, întregul spaţiu va fi mai armonios, mai estetic şi mai practic (şi uşor de întreţinut). Odată ce v-aţi ales culorile preferate, renunţaţi la tot ce este policrom, în picăţele sau înflorat. De ce să păstrezi o eşarfă roşie, dacă te simţi neplăcut când porţi această culoare?

Fixaţi-va limite prin numere

„Creaţi simplitatea pulverizând tot ce nu e real, tot ce nu e util, tot ce nu are sens, până când, la fel ca David al lui Michelangelo, tot ce vă rămâne în viaţă va fi de o frumuseţe care vă taie răsuflarea."

VTCKI ROBIN, JOE DOMINGUEZ, *Banii sau viaţa*

în cazul lenjeriei de corp, al pieselor vestimentare (şosete, tricouri, pantaloni, bluze) şi al lenjeriei de casă (prosoape de baie), puteţi alege numărul şapte pentru tot ce folosiţi zilnic. Astfel veţi evita acumulările inutile, având însă la dispoziţie o gamă confortabilă.

Cât priveşte vesela şi obiectele rezervate musafirilor, cine mai are nevoie astăzi de douăzeci şi patru de piese? Marile petreceri de familie sunt tot mai puţine. Multe persoane păstrează servicii de masă pe care nu le folosesc decât foarte rar. în plus, se tem mereu să nu le spargă. Acestea s-au transformat într-un fel de talisman, deseori asociat cu o căsătorie, cu persoane dispărute sau cu un cadou, şi sunt păstrate ca şi când ar avea puterea magică de a perpetua relaţiile familiale.

împărţiţi cu alte persoane tacâmurile moştenire de familie sau seturile de pahare din cristal. Păstraţi, de pildă, câte şapte piese din fiecare, dacă nu vreţi să renunţaţi la toate. Cu ce rimează cele şase, douăsprezece sau douăzeci şi patru de piese ale tuturor acestor servicii de masă?

Gândiţi-vă cum ar fi casa voastră dacă nit aţi mai avea obiecte în dublu exemplar

„Casa goală... puţine lucruri, toate foarte simple şi alese în funcţie de puterea lor de a dispărea prin uzură, puţine lucruri, dar fiecare la locul lui în acest spaţiu gol."

WERNER LAMBERSY, *Maeştri şi case de ceai*

Odată ce nevoile de bază sunt satisfăcute, tot ce nu e necesar începe să se transforme într-o acumulare de inutilităţi.

Un singur fel de pahare de vin, un pulover, o fustă, un pantalon pentru fiecare ocazie, o singură geantă, o singură maşină sunt suficiente. Dumneavoastră câte obiecte în dublu exemplar aveţi? Catherine, prietena mea, îmi spune că dacă are mai mult de un portmoneu, devine confuză, şi dacă are mai mult de un lucru la care trebuie să se gândească, uită sau pierde unele obiecte.

Păstraţi doar ceea ce vă este necesar, într-un singur exemplar

„Bunurile deţinute sunt provizii pentru viitor."
GANDHI

Dacă avem totul în dublu exemplar suntem oare mai fericiţi? Câte genţi, portmonee, eşarfe, inele etc. aveţi? Un singur exemplar din fiecare dintre aceste obiecte vă este suficient ca să trăiţi normal şi plăcut. însă mulţi dintre noi nu ştiu să aleagă ce e mai bun, ce e mai practic, ce e mai „multifuncţional", aşa că păstrează toate obiectele pe care le au, fiindcă nu sunt pe deplin satisfăcuţi de nimic. Filozofia zen insistă însă: „Unul şi doar unul!" Iată câteva exemple de obiecte de uz cotidian care sunt suficiente într-un singur exemplar:

un ulei (de păr, de corp, pentru masaj, pentru unghii);

o ţinută de lucru (pentru curăţenie, grădinărit, gătit, bricolaj);

un parfum;

un ruj de buze;

o pereche de cercei, un inel, o brăţară;

pentru domni, un aparat de ras, o loţiune tonică (şi aşa mai departe);

o culoare pentru fiecare ţinută vestimentară (sus, jos, încălţări);

o agendă (care să conţină adrese, calendar, lista de întâlniri, facturi, chitanţe etc);

o ţinută de iarnă (palton, ghete, căciulă, mănuşi);

o ţinută de „weekend" pentru primăvară şi toamnă (jachetă din tweed, pantaloni, pantofi, geantă de weekend).

Regrupaţi obiectele pe categorii şi familii

„Tot ce contravine esenţialului trebuie respins."
KARLFRIED GRAF DURCKHEIM

Regrupaţi obiectele pe familii, în funcţie de utilitate şi scop. De exemplu:

Puneţi la un loc hainele de casă, lenjeria de noapte şi cea de baie.

Puneţi toate obiectele cu aceeaşi funcţiune (medicamente, produse de machiaj, produse pentru unghii) într-o singură trusă, nu în sertare, pe rafturi, în geanta de stradă sau într-un sertar din bucătărie. Veţi descoperi probabil patru sau cinci pile de unghii, două tuburi de aspirină desfăcute, trei dermatografe.

Separaţi produsele de îngrijire (săpun, şampon, cremă sau ulei) de cele de machiaj.

Puteţi de asemenea să vă amuzaţi făcând câte o fotografie fiecărei „familii" de obiecte, ca să vedeţi dacă toţi „membrii" ei coabitează în armonie, ca şi când aţi avea de prezentat pentru revistă conţinutul ideal al valizei cu care aţi pleca pentru o săptămână în Egipt, serviciul de ceai cu care vă trataţi prietenii, ţinuta ideală pentru o plimbare prin pădure într-o duminică de toamnă sau într-o dimineaţă de iarnă înzăpezită. Dacă dorim să ne limităm strict la lucrurile de care avem cu adevărat nevoie, fără nimic altceva, nu putem improviza, ci trebuie să ne rezervăm timp şi să facem o analiză aprofundată. Dar recompensa va fi pe măsură!

Cereţi ajutor atunci când vreţi să aruncaţi lucruri

Feriţi-vă de prietenii care, în magazin fiind, vă încurajează să cumpăraţi toate produsele în faţa cărora

vă extaziaţi! Prietenul adevărat este acela care încearcă să vă tempereze, care vă sfătuieşte să mai aşteptaţi, să vă mai gândiţi.

Atunci când purcedeţi la trierea obiectelor din casă, invitaţi un prieten care vă încurajează să aruncaţi tot ce vă este inutil, o persoană care, la rândul ei, posedă puţine lucruri. în plus, atunci când ne lăsăm ajutaţi de o altă persoană în acţiunea de simplificare, ne simţim mai puţin vinovaţi: în fond, putem spune că altcineva a decis pentru noi. Cereţi sfatul mai multor prieteni pentru a renunţa la anumite obiecte: solicitaţi o amică expertă în modă, să vă convingă să renunţaţi la hainele care nu vă mai avantajează; apelaţi la un prieten specialist în gastronomie să vă sfătuiască în privinţa ustensilelor de bucătărie inutile şi să vă înveţe „trucuri" de profesionist (cum să tai pătrunjelul cu foarfecă într-un pahar lung şi îngust).

Dacă nu aveţi forţa fizică necesară ca să aruncaţi singuri piesele de mobilier de mari dimensiuni, rugaţi-i să vă ajute pe prietenii mai tineri sau pe nepoţi. Poate că ei vor fi chiar încântaţi să primească în schimbul acestui serviciu obiectele a căror inutilitate încă nu au constatat-o. Lăsaţi-i să treacă şi ei prin această experienţă. Nu putem trăi frugal fără resentimente decât după ce am avut „de toate".

Plecaţi într-o călătorie lungă

„Când călătoresc, nu iau cu mine decât îndrumările maestrului meu. Mai uşoare decât penele păsărilor, le duc pe umeri cu lejeritate. Mai practice decât aurul, le ascund acolo unde vreau."

MILAREPA

Dacă vreţi să vă schimbaţi viaţa cu adevărat, să vă regăsiţi elanul, cea mai radicală metodă este aceea de a pleca într-o lungă călătorie. Procedeul este utilizat frecvent în Statele Unite, unde poţi să întâlneşti deseori persoane singure sau cupluri care au renunţat la serviciu, şi-au „lichidat" toate posesiunile şi şi-au vândut casa pentru a lua o pauză de reevaluare a propriei existenţe. Unii îşi cumpără o rulotă şi călătoresc un an sau chiar mai mult prin toată ţara, iar în tot acest timp citesc, meditează, întâlnesc persoane din medii diferite.

Chiar dacă nu împingem lucrurile atât de departe, fiecare dintre noi ar trebui să-şi ofere, măcar o dată în viaţă, o astfel de călătorie. Faptul că ne părăsim locuinţa pentru o perioadă îndelungată ne obligă să ne facem ordine prin încăperi, să ne triem posesiunile alegând ce luăm cu noi, să trecem în revistă cu meticulozitate toate bunurile pe care le deţinem. Starea de febrilitate anterioară plecării ne va fi şi ea de folos: acesta este momentul ideal ca să renunţăm la cât mai multe lucruri -

mai ales dacă alegem să ne împrumutăm sau să ne închiriem casa pe perioada cât suntem plecaţi.

încercaţi această experienţă. încuiaţi uşa şi spuneţi-vă că tot ce a rămas înăuntru face parte din trecut. Ce sentiment minunat!

Mutati-vă într-o casă mai mică

„încăperile sau casele mici ne pun spiritul pe calea cea bună, cele mari ne duc în derivă."
LEONARDO DA VINCI

Cu cât ne eliberăm mai mult locuinţa, cu atât mai bine realizăm că avem nevoie de mai puţină mobilă, de mai puţine camere, de mai puţin spaţiu. Goliţi-vă toate piesele de mobilier, aruncaţi sau dăruiţi conţinutul lor sau încercaţi să-1 vindeţi. Odată ce le veţi fi golit, poate că veţi descoperi că nici nu mai doriţi să le păstraţi. Şi că locuinţa este de fapt prea mare. De ce să nu renunţaţi la un apartament devenit prea mare şi să nu-1 schimbaţi cu unul mai mic, mai intim, mai senin şi mai însorit, mai confortabil, situat într-un cartier plăcut? Decizia vă va conferi o nouă energie. De asemenea, puteţi folosi banii rămaşi din vânzarea casei ca să profitaţi de noi experienţe, să angajaţi diverse lucrări în noul „cuib" sau să plecaţi într-o lungă călătorie. în felul acesta veţi putea

deopotrivă să vă reduceţi considerabil cheltuielile legate de casă (impozite, întreţinere, asigurare, încălzire). Să trăieşti într-un apartament gol şi luminos, cu puţine obiecte, nu este un privilegiu exclusiv al celor înstăriţi. Mulţi oameni în vârstă continuă să trăiască singuri într-o casă care cândva adăpostea patru, cinci sau şase persoane şi păstrează toate obiectele din interior, ca şi cum astfel pot rămâne agăţaţi de trecut. însă spaţiul în care locuim ar trebui să fie întotdeauna adecvat nevoilor noastre.

O locuinţă plăcută contribuie la creşterea calităţii vieţii. Uneori, schimbându-ne casa, întreaga noastră viaţă capătă un alt sens. Şi apoi, aţi cumpărat căminul acesta pentru voi înşivă sau pentru obiectele pe care le deţineţi?

MOMENTELE POTRIVITE PENTRU A TRECE LA ACŢIUNE

Momentele în care trebuie să acţionăm fără întârziere

Ţelurile, aspiraţiile şi visurile noastre se schimbă de la o oră la alta, de la o zi la alta, de la o săptămână la

alta. Când vă vine în minte o idee, probabil acela este momentul oportun pentru a o pune în practică. Ideea a prins contur exact atunci tocmai pentru că vă este necesară. In clipa în care simţiţi că un obiect nu mai are ce să caute printre bunurile voastre, nu mai aşteptaţi, ci acţionaţi imediat. Opriţi-vă din ceea ce faceţi şi procedaţi în acord cu sentimentul respectiv. Dacă vă mulţumiţi să-1 ascundeţi într-un dulap, obiectul va continua să vă stânjenească material şi mental până când veţi fi nevoiţi să reveniţi asupra lui. Subconştientul va fi „taxat", pierzându-şi o parte din resursele de energie. Problema va sfârşi prin a vă afecta spiritul, prin a-1 infesta, prin a-1 împovăra cu o greutate prezentă în fiece secundă. Dacă la un moment dat vă daţi seama că nu v-aţi mai atins de clarinetul care zace într-un colţ de câţiva ani, sentimentul că sunteţi obligaţi să-1 folosiţi, fie că aveţi chef, fie că nu, va începe să vă apese. Eliminaţi această povară o dată pentru totdeauna: puneţi clarinetul în vânzare printr-un anunţ la mica publicitate, duceţi-1 la un centru de reciclare sau donaţi-1 unei şcoli de muzică. Dacă vă lăsaţi pe tânjeală, asemenea probleme ori se vor transforma în pietre de moară, ori nu vor atinge niciodată maturitatea. Renunţaţi imediat la obiectele care nu vă îmbunătăţesc calitatea vieţii, sănătatea sau aspectul fizic. Nu există niciun „mai târziu". Energia vi se diminuează de fiecare dată când spuneţi că trebuie să faceţi ceva, dar nu faceţi nimic. Aşadar, dacă aţi decis să

scăpaţi de un anume obiect, scăpaţi de el fără întârziere. Gestul vă va uşura la nivel mental: ideea în cauză vă va ieşi din minte şi veţi avea mai multă energie pentru alte lucruri.

Faceţi curăţenie în funcţie de anotimp

„Florile primăverii, briza verii, frunzele toamnei, zăpada iernii... dacă sunteţi în acord deplin cu natura, trăiţi cel mai plăcut anotimp al vieţii."

Proverb chinezesc

Acordaţi-vă la ritmul anotimpurilor. Trebuie să înţelegeţi că iarna e momentul potrivit ca să vă întoarceţi către eul interior, ca să reparaţi lucruri şi să vă despărţiţi de cele uzate, care nu vă mai sunt de folos. Primăvara este perioada lucrurilor noi, totul capătă o energie proaspătă: soarele, râurile, florile care îmbobocesc. Primăvara cere o mare curăţenie. Apoi vine vara, anotimpul recoltelor. Vă primiţi, eventual, banii pe lucrurile pe care le-aţi pus în vânzare. Toamna, privind cum cad frunzele, lăsaţi să plece unele lucruri din viaţa voastră (idei, obiecte - toate aflate în stare de stagnare - dureri sufleteşti). Spuneţi-vă: „Da, pot să renunţ la lucruri. Nu am nevoie să mă agăţ de ele. Sunt perimate." Vinderi, aruncaţi, faceţi cadou, reciclaţi.

Luaţi decizii dimineaţa

Cel mai bun moment al zilei, cel mai dinamic, cel mai potrivit pentru curăţenie şi simplificare este dimineaţa. Aceste prime ore sunt pentru zi ceea ce este primăvara pentru an.

Sunteţi furioşi? Este momentul ideal ca să vă goliţi dulapurile

Când ne-am ieşit din pepeni, obiectele nu mai au importanţă, le atribuim o mai mică valoare sentimentală decât în mod normal; aşadar, în astfel de momente este mult mai simplu să aruncăm lucrurile de care vrem să ne descotorosim, dar n-am avut curajul s-o facem până acum. Faptul că aruncăm diverse obiecte ne ajută de asemenea să ne calmăm şi să descoperim noi perspective.

Renunţând la ceea ce este inutil din punct de vedere material, ne eliberăm şi de blocajele emoţionale.

Să trăieşti „zen" înseamnă că fiecare gând este urmat de o acţiune

„Omul nu trebuie să fie o stare pasivă, ci o acţiune, un act care prinde formă în fiecare zi. în desert, toate astea sunt lucruri evidente. Concretul şi sacrul se îmbină în mod natural. Acolo există un mecanism de exorcizare a inutilului."

THEODORE MONOD

Tuturor ni s-a întâmplat, într-un moment sau altul al vieţii, să ne pomenim în faţa unei situaţii urgente, care impune să acţionăm fără a mai sta pe gânduri - de pildă, să alergăm ca să prindem un copil pe cale să iasă în fugă pe şosea. în astfel de clipe, ştim instantaneu şi instinctiv ce e de făcut.

Să arunci la gunoi, să cureţi, nu e deloc mai dificil. Amintiţi-vă sentimentele de eliberare şi de uşurare pe care le-aţi resimţit în clipa în care aţi aruncat la coş un obiect care vă stânjenea mental şi material de multă vreme. în astfel de momente vă spuneţi că - iată! - n-a fost aşa de greu şi deci n-a meritat să vă chinuiţi atât. Totul e foarte clar „după"!

Asta ne învaţă şi filozofia zen: să lăsăm viaţa să ne ofere ce are de oferit şi să acţionăm atunci când ne cere s-o facem. Să fii „zen" înseamnă să procedezi aşa în fiecare clipă a vieţii: să acorzi atenţie tuturor lucrurilor din jurul tău sau din interior, în momentul prezent. înseamnă să acţionezi spontan. Odată luată o decizie, să treci imediat la acţiune.

Ceea ce consumă timp şi energie este amânarea, tendinţa de a lăsa lucrurile pe mai târziu. Acţionând imediat ce ideea ni s-a conturat în minte vom putea să trăim cu acel tip de dinamism care ne face să ne simţim într-adevăr vii. Mai mult decât visurile şi bunele intenţii, acţiunea concretă şi imediată este cea care facilitează cunoaşterea. Să acţionezi înseamnă să înţelegi că înţelepciunea nu poate fi dobândită decât prin practică, prin transpunerea în viaţă a ideilor.

Deciziile care necesită o perioadă de reflexie

„Simplitatea este gustul suprem, care se formează cu multă migală, pentru că omul, lăsat liber, din instinct îşi complică existenţa."

KATHARINE FULLERTON GEROULD

în unele cazuri, acţiunea de eliberare impune o perioadă de detaşare afectivă de câteva luni sau chiar ani. Totul depinde de motivele pentru care aţi acumulat. La fel ca în cazul unui doliu, trebuie să vă fixaţi o dată-limită. Din punct de vedere psihologic, asta vă va ajuta să acceptaţi ideea despărţirii de lucrurile persoanei dispărute, iar procesul intern se va pune în mişcare în mod inconştient. E posibil chiar să vă surprindeţi trecând la acţiunea de simplificare înainte de data fixată!

în ceea ce priveşte decizia de a arunca un obiect care a costat scump, cântăriţi situaţia, analizaţi-o şi aşteptaţi. Puneţi obiectul în cauză deoparte. Ideea renunţării la el se va instala, va prinde rădăcini, va creşte şi se va dezvolta. Şi în cele din urmă vă veţi putea lipsi de el în ciuda valorii lui (de piaţă sau istorică).

Să aştepţi sau să nu aştepţi?

„Sfârşitul anului. Toate problemele Acestei lumi plutesc măturate."

BASHO, haiku

In general sunteţi genul care „aşteaptă"? Cât timp aţi petrecut în viaţă aşteptând? Aşteptând vacanţa, un job mai bun, marea iubire, bogăţia, fericirea, aşteptând ca într-o zi să vă „treziţi" spiritual? în mod fundamental, să aştepţi înseamnă să trăieşti prin anticipare, să te proiectezi în viitor în loc să trăieşti în prezent, să doreşti ceea ce nu ai, în loc să profiţi de ceea ce ai. Cu toate că este neplăcută, aşteptarea nu e altceva decât o stare de spirit: ea poate constitui totodată o ocazie pentru a profita de viaţă, de „a fi" pur şi simplu.

Exersaţi arta de a aştepta fără a aştepta; dar pentru asta nu trebuie să ignoraţi tot ce nu face parte din esenţialul material.

Nu aveţi timp să faceţi trierea?

Nu aveţi timp? Dar ca să ştergeţi praful, să aranjaţi, să rearanjaţi, să mutaţi, să vă uitaţi prin vitrine sau să faceţi cumpărături aveţi! Mai bine petreceţi-vă timpul curăţându-vă dulapurile, sertarele, în loc să mutaţi toate obiecte inutile din ele într-un alt loc, pentru ca apoi să mai pierdeţi alte ore prin centrele comerciale. De ce să vă pe-treceţi vremea în locuri care nu fac altceva decât să vă „uşureze" de bani în aglomeraţie şi în zgomot? Există atâtea alte ocupaţii stimulante, odihnitoare, energizante, care vă pot şi îmbogăţi sufleteşte. De pildă, vă puteţi întâlni cu persoane dragi, pe o terasă, să vă plimbaţi printr-un parc, să vă ordonaţi fotografiile, să alcătuiţi compilaţii cu muzica de pe CD-uri, să analizaţi emisiunile de la televizor înainte să le urmăriţi.

Profitaţi de o călătorie ca să aruncaţi lucrurile inutile

Când plecaţi într-o călătorie, luaţi în bagaj hainele uzate sau produsele de toaletă pe jumătate folosite, ca să le aruncaţi treptat (pijamale, tricouri, şosete, tuburi de ruj aproape goale).

De asemenea, puteţi lua cu voi o geantă cu documente de triat, un carnet cu adrese care trebuie

adus la zi, paginile rupte din reviste conţinând articole pe care n-aţi avut încă vreme să le citiţi. în plus, puteţi întocmi diverse liste (proiecte viitoare, bilanţul vieţii personale, noi hotărâri). în călătorii, în special, ne confruntăm cu mulţi timpi morţi (în aşteptarea unui avion, a unui tren), iar faptul de a fi departe, într-o ţară necunoscută eventual, ne ajută să ne „trezim", să conştientizăm tot ceea ce, în mod normal, rămâne neobservat.

SĂ DĂRUIEŞTI, SĂ RECICLEZI, SĂ ARUNCI SAU SĂ VINZI?

Darul: un act de caritate?

„în meditaţie, ca în orice altă activitate similară, trebuie să vă cufundaţi deplin, să deveniţi una cu ceea ce faceţi.

La fel trebuie să procedaţi şi atunci când se pune problema să dăruiţi. Indiferent cât de mică ar fi valoarea obiectului, omul trebuie să fie perfect implicat în actul de a dărui pentru ca astfel să dăruiască şi o parte din fiinţa lui interioară."

CHOGYAM TRUNGPA, *Meditaţie şi acţiune*

Faptul de a dărui este un lucru bun şi generos, dar totul depinde de motivele pentru care dăruim. Trebuie să fim sinceri cu noi înşine, dacă vrem să fim sinceri cu alţii. Să ne recunoaştem slăbiciunea de care dăm dovadă în faţa societăţii de consum. Trebuie să recunoaştem că deseori dăruim din egoism, ca să nu ne mai simţim vinovaţi din pricina risipei la care ne dedăm. Oare săracii chiar au nevoie de resturile noastre? N-ar fi oare mai potrivit să-i ajutăm să iasă din situaţia în care se găsesc, să-şi recapete demnitatea, mândria, dorinţa de a ajunge la un nivel de conştiinţă şi de viaţă care să le permită să nu mai aştepte nimic de la alţii? Ceea ce trebuie să facem este să le oferim instrumentele cu care să-şi construiască fericirea. Săracii nu au nevoie atât de statuete din plastic sau de farfurii desperecheate, ci mai curând de o locuinţă, de un serviciu, de respect şi de siguranţă.

Totuşi, unele dintre obiectele aflate în posesia voastră le pot fi de ajutor persoanelor care nu au nimic. Treceţi printr-o sită fină toate lucrurile pe care nu le mai folosiţi şi dăruiţi-le pe cele pe care le consideraţi a fi în plus. Una dintre soluţiile cele mai simple şi mai rapide este să duceţi obiectele care vă prisosesc în stradă, în faţa clădirii în care locuiţi. Cărţi, pantofi, veselă, piese de mobilier de mici dimensiuni, toate vor dispărea în timp-record.

Gestul de a dărui generează o stare de bine extraordinară, fiind un moment de graţie. Când dăruiţi, faceţi un schimb; primiţi dăruind. Ceea ce oferiţi este mai mult decât un simplu obiect, este dragoste, bucurie. După ce veţi fi dăruit ceva, veţi dormi mai bine, ba chiar e posibil să vă dispară şi unele dintre durerile fizice. Veţi adora această fărâmă de vid care urmează gestului de a dărui!

Reciclaţi, vindeţi, informaţi-vă

„Am început să caut studenţi care aveau nevoie aproape de orice. Le-am propus să ia tot ce ar fi dorit. Uluiţi, dar încântaţi, copiii aceştia au încărcat totul, claie peste grămadă...

Au plecat cu braţele pline şi fericiţi. Iar eu am rămas uşurată."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

Reciclarea oferă o a doua şansă unor obiecte devenite inutile şi de care nu izbutim să scăpăm. Ceea ce vouă vă este inutil altora le poate fi de folos. Cel puţin până în clipa în care, după ce îl dobândesc, înţeleg că şi pentru ei a venit momentul „reciclării". Dacă nu ai un lucru, cum poţi şti că el nu te poate face mai fericit? Trebuie să fi avut multe bunuri ca să savurezi traiul

„simplu" sau ca măcar, având foarte puţine, să nu te mai simţi sărac şi defavorizat.

Dăruiţi sau reciclaţi toate lucrurile pe care nu le folosiţi în mod frecvent.

Faceţi o listă cu consignaţiile, casele de licitaţii, site-urile de vânzări de pe internet (rugaţi persoanele mai tinere din anturajul vostru să vă ajute contra unui procent din vânzări, de exemplu), spitalele şi fundaţiile de caritate unde puteţi să duceţi surplusul de bunuri. Informaţi-vă la primărie, la sediile organizaţiilor de întrajutorare.

N-aţi prefera oare să „reciclaţi" cele douăsprezece lăzi cu sticle goale din garaj sau subsol şi să recuperaţi un pic de spaţiu? Nu vi se pare mai rezonabil ca hainele pe care nu le mai purtaţi să ajungă la cineva care are nevoie de ele, în loc să vă umple şifonierul?

AVEŢI O DILEMĂ?

Ce înseamnă să triezi?

Sub asaltul şuvoiului de informaţii, mesaje, dorinţe şi produse, trebuie să operăm o triere pentru a ne apăra şi pentru a duce o viaţă bogată şi interesantă. Trierea este

arta comparării şi cântăririi aspectelor pro şi contra. Aşadar, începeţi prin a scoate la lumină cele şase cuţite de bucătărie şi cele zece umbrele pe care le deţineţi. Alegeţi obiectul preferat din fiecare categorie şi descoto-rosiţi-vă de restul.

Concediaţi toate aceste obiecte inutile şi indolente, precum bicicleta de cameră, pick-up-ul, acest tablou trist, taburetul obosit sau foarfecă ruginită şi nu mai păstraţi decât „servitori loiali". Cu cât veţi avansa în lupta împotriva acumulării unor asemenea obiecte, cu atât veţi descoperi mereu alte lucruri pe care nu le-aţi folosit niciodată şi despre a căror existenţă nici măcar nu aveaţi habar. Recompensa va fi sentimentul de uşurare. Cheltuim prea multă energie mentală căutând scuze pentru că am adunat toate aceste bunuri inutile, care acum ne stânjenesc, care ne-au costat financiar şi emoţional şi cu care nici măcar nu ştim ce să mai facem!

De asemenea, unele obiecte sunt în proprietatea noastră de atât de mult timp, încât nici nu ne mai întrebăm dacă au vreo utilitate. Alte bunuri ne sunt atât de familiare, încât trecem cu privirea peste ele de zece ori pe zi, dar de fapt aproape că nu le mai vedem. Tot ceea ce constituie un blocaj în viaţa noastră ne restrânge, ne reduce (obiceiuri, obiecte, oameni, locuri) şi ne împiedică să mergem înainte. Chiar dacă un obiect vă este util, dar nu vă place sau ar putea să fie mai practic, mai ergonomie, mai uşor, nu ezitaţi să-1

schimbaţi cu unul de o calitate superioară. Astfel, şi cel mai insignifiant obiect va căpăta un plus de valoare. Iar atunci când nu mai ai decât foarte puţine lucruri, îţi permiţi să le achiziţionezi pe cele mai bune.

în stadiul acesta, să triezi nu numai că nu va mai fi o corvoadă, ci va deveni o adevărată pasiune de estet!

Sunteţi indecis?

„Când nu eşti mulţumit 100% de produs, şi vreau să spun chiar 100%, o iei de la capăt. Acest gust pentru perfecţiune este unic."

Un creator de modă către ucenicul lui

Ca regulă generală, dacă aveţi chiar şi cea mai mică ezitare în ceea ce priveşte decizia de a păstra sau nu un lucru, înseamnă că obiectul respectiv nu-şi are locul în preajma voastră, că nu e făcut pentru voi sau că nu i-aţi găsit utilitatea. Aşa că, mai devreme sau mai târziu, probabil că tot veţi renunţa el. Deci ar fi mai bine să tranşaţi problema chiar acum. De ce să mai aşteptaţi şi să vă consumaţi energia? Important nu e să ştiţi dacă puteţi să-1 folosiţi sau nu, ci dacă îl folosiţi. Haine, maşini, calculatoare, ustensile de bucătărie, piese de mobilier, mărunţişuri. în zilele noastre, aproape totul se

multiplică, iar numărul incalculabil de opţiuni şi de alegeri ne complică şi mai mult deciziile.

Dacă vă temeţi că mai târziu veţi regreta că aţi aruncat acel obiect, încercaţi să găsiţi o altă soluţie. Apoi, o vreme, nu vă mai gândiţi deloc la asta. Un răspuns vă va apărea în minte de la sine.

Acumulările altora

„Mi-am transformat garajul în arhivă, am montat metri întregi de rafturi de bibliotecă, am aliniat cutii, dosare, mape, tot ceea ce ei păstraseră de-a lungul anilor: scrisori şi suvenire alături de extrase de cont, facturi telefonice şi de electricitate, prime de asigurări sau copii ale deciziilor de impozitare. Părinţii mei păstraseră totul, absolut totul, acte care datau de treizeci, patruzeci, uneori chiar şi de peste cincizeci de ani."

LYDIA FLEM, *Cum am golit casa părinţilor mei*

Un subiect delicat... Totul depinde de amploarea acumulării, de personalitatea celuilalt şi de gradul vostru de răbdare. Dar în general e imposibil să arunci posesiunile altcuiva dacă persoana respectivă nu poate sau nu vrea să facă ea însăşi asta - cu excepţia cazurilor în care vă cere s-o ajutaţi.

Multe persoane păstrează diverse obiecte fiindcă suferă de singurătate sau din pricina unor dureri ascunse (citiţi subcapitolul dedicat subiectului). Nu putem să le mărim suferinţa obligându-le să arunce lucrurile la care ţin. Dacă au ajuns în punctul în care acumularea de bunuri inutile le deranjează, vor înţelege singure că acest control pe care obiectele par să-1 exercite asupra lor li se datorează. Aşadar, numai ele pot decide să se despartă de lucrurile în cauză. Iar soluţia este schimbarea modului de a gândi şi acţiona. Dacă înţeleg că deţin controlul asupra obiectelor, şi nu invers, trebuie de asemenea să înţeleagă că vor fi cu atât mai libere cu cât vor fi mai puţin dependente de posesiunile lor. Dacă păstrează nişte obiecte ca să înlocuiască o persoană şi să umple golul lăsat de aceasta, nu vor avea succes. Dimpotrivă! Gestul îi va îndepărta şi mai mult de ceilalţi oameni, deoarece astfel vor fi înlocuit persoana dispărută cu bunurile ei materiale.

Nu putem să apreciem noi valoarea pe care unele bunuri o au pentru altcineva. Această valoare depinde de sentimentele persoanei respective, de visurile ei, de trecutul şi de ataşamentul ei faţă de bunurile în cauză. Tot ce putem să facem este s-o ghidăm şi s-o întrebăm: „Obiectul ăsta îţi îmbunătăţeşte calitatea vieţii? Haina asta îţi vine bine sau îţi va veni vreodată bine? Faptul că păstrezi obiectul ăsta te inspiră, îţi aduce bucurie, te îmbogăţeşte?"

Mai mult, dacă te duci să eliberezi locuinţa altcuiva, rişti să te întorci acasă cu lucrurile la care persoana respectivă a renunţat (încă o dată, fiţi atenţi la capcana gratuităţilor).

SCRUPULELE

„Banii şi lucrurile superflue sunt trimişii diavolului.

Să te asociezi cu ele este dăunător. Aşadar, renunţaţi la

bani, la lucrurile inutile şi la tot ce vă ţine prizonier."

MILAREPA

Păstraţi jacheta dăruită de o persoană iubită, care s-a uzat însă şi pe care nu vă place să o purtaţi, din sentimentalism sau de teamă că o veţi dezamăgi pe cea care v-a oferit-o? Niciun obiect, şi în special hainele, nu este etern. Jacheta cu pricina v-a fost utilă vreme îndelungată, însă acum puteţi să vă lipsiţi de ea. Persoana care v-a dăruit-o ar suferi dacă ar şti cât vă necăjiţi din pricina cadoului său. Spuneţi-vă de asemenea că veşmintele pe care nu le mai purtaţi s-au transformat în nişte străini care locuiesc în casa voastră. Daţi-i afară!

Yugen *sau dorinţa de a avea*

„Chiar şi în Kyoto, Auzind strigătul cucului, Mă plictisesc de Kyoto."
BASHO, haiku

***Yugen* este un concept estetic japonez care exprimă misterul profund al lucrurilor. Deseori, atunci când ne dorim un tablou, ceea ce vrem de fapt este atmosfera pe care el o degajă, ceea ce reprezintă pictura respectivă, nu tabloul în sine. Dacă, de exemplu, ideea că deţineţi un tablou semnat de autor este cea care vă face să ezitaţi în decizia de a renunţa la el, cu toate că lucrarea în sine nu vă încântă, întrebaţi-vă dacă nu cumva dorinţa de a o păstra are la bază doar faptul că deţineţi un obiect de valoare. Dacă acesta este motivul real, vindeţi-1. Se va potrivi mai bine în casa altcuiva, a unei persoane care îl apreciază cu adevărat.**

Nu renunţaţi la obiecte dacă vă pare rău după ele

Cineva i se plângea lui Gandhi că nu poate să renunţe la cărţi. înţeleptul i-a răspuns: „Atunci, nu renunţa la ele. Atât timp cât un lucru îţi furnizează un sprijin interior şi o stare de confort, trebuie să-1 păstrezi. Dacă renunţi la ceva având impresia că faci un sacrificiu, vei regreta gestul pentru totdeauna. Nu te despărţi de un obiect

decât atunci când acesta nu te mai atrage sau când ţi se pare că stă în calea unui alt obiect pe care îl doreşti şi mai mult."

Erorile de achiziţie

„Omul care n-a greşit niciodată nu va face toată viaţa nimic altceva decât asta."
GEORGE BERNARD SHAW

Credeaţi că obiectul X vă va plăcea toată viaţa, dar situaţia s-a schimbat. Recunoaşteţi aşadar că aţi făcut o eroare de achiziţie. Fără ele, cum am putea învăţa să identificăm însă calitatea, adevăratele noastre nevoi şi gusturi?

Dar nu păstraţi bunuri doar pentru că le-aţi plătit cu bani grei. James Joyce spunea că greşelile sunt poarta către noi descoperiri. Preţul unui obiect nu e reprezentat de valoarea lui de piaţă, ci de bucuria pe care ne-o oferă la nivel cotidian. Lucrurile nu au valoare decât pentru că ni le dorim. Dacă un obiect nu vă oferă o bucurie proporţională cu preţul său de achiziţie, dacă nu este ceea ce v-aţi dorit sau dacă nu vă place cu adevărat, nu merită să-1 mai păstraţi. Un proverb idiş spune că fiecare eroare de achiziţie este preţul pe care trebuie să-1 plătim pentru libertatea

noastră în raport cu lucrurile şi pentru abilitatea de a recunoaşte calitatea şi necesitatea. De ce, pe lângă faptul că am făcut o greşeală, să ne pedepsim regretând? La urma urmei, experienţa se construieşte prin greşeli repetate.

Inima mea nu ştie ce să aleagă

„Cu cât avem mai mult, cu atât suntem mai săraci."
MEISTER ECKHART

Dacă ezitaţi în a alege între două obiecte care au aceeaşi funcţiune, înseamnă că niciunul dintre ele nu vă convine pe deplin. Ideal ar fi să le aruncaţi pe amândouă. Dar raţiunea vă împiedică să faceţi asta? începeţi cu unul dintre ele. în scurt timp, sentimentul de uşurare vă va ajuta să-i asiguraţi aceeaşi soartă şi celuilalt: „Păstrez tava asta fiindcă e frumoasă, fiindcă e veche...", dar la fel ca şi în cazul celeilalte, nici pe ea n-o folosiţi. „Dar dacă într-o zi o să mă mut?" Ei bine, în acest caz veţi avea la dispoziţie toate magazinele de antichităţi ca să vă oferiţi o tavă şi mai frumoasă! Până atunci însă, nu trebuie să vă transformaţi în paznicul unor obiecte inutile. Tava mai mică, pe care o folosiţi zilnic, este de fapt aleasa inimii voastre. Probabil că are unele calităţi ascunse şi ea va fi cea care vă va rămâne alături.

în majoritatea cazurilor, obiectele de care ne servim zi de zi sunt cele mai bune. Există motive pentru care le folosim atât de des, iar motivele acestea nu sunt neapărat raţionale.

Spuneţi-vă de asemenea că gusturile, nevoile, totul se schimbă. Aşadar, e normal să nu ne dorim să păstrăm unele lucruri, chiar dacă atunci când le-am cumpăra!

ne-au plăcut foarte mult. Pur şi simplu, ele nu mai corespund nevoilor noastre acum.

Dacă aveţi trei ceainice fiindcă iubiţi ceainicele...

Toate pretextele sunt bune pentru a le păstra pe toate trei; sau, mai corect spus, nu ştiţi pe care să-1 alegeţi. Puteţi să vă preparaţi toate ceaiurile în acelaşi ceainic (exceptând cazul că sunteţi un pasionat şi consumaţi ceaiuri rare, de diverse culori; într-adevăr, mai multe ceainice vă sunt necesare). Ca atare ar trebui să-1 păstraţi pe cel mai practic, pe cel potrivit pentru toate tipurile de ceai. Ne îndrăgim cu atât mai mult ceainicul cu cât el este unic. Dacă avem două, ezităm mereu în a decide pe care îl preferăm. Şi dacă le folosim pe amândouă, fiecare se va patina de două ori mai încet. Aşa cum procedează japonezii în hanurile de ţară, atât de primitoare şi de odihnitoare, păstraţi un set de ceai

mereu pregătit pentru a vă oferi o băutură caldă, fără a mai fi nevoiţi să deschideţi toate dulapurile ca să vă preparaţi ceaiul. Tava, ceainicul, cutia cu ceai, câteva ceşti şi farfurioarele lor sunt suficiente. Ceştile rezervate invitaţilor pot să rămână în dulap.

De altfel, oaspeţii întotdeauna se bucură să regăsească lucrurile cunoscute în casele prietenilor. Asta le induce un sentiment de siguranţă, fiindcă orice om are nevoie de câteva clipe ca să se adapteze la un mediu nou, cu obiecte necunoscute. Oferiţi deci două dintre ceainicele voastre unor persoane care apreciază ceaiul cu adevărat. Mai ales dacă le vizitaţi frecvent! în felul acesta, veţi avea plăcerea de a vă admira des fostele posesiuni.

OoinlMii|iiit I ni ••.iu

ARTA ESENŢEI

Un pareo

De multă vreme, aveam în casă un pareo magnific, pe care-1 cumpărasem dintr-un magazin de lux din Bangkok, dar pe care nu-1 purtasem niciodată. De fiecare dată când îl vedeam în sertarul comodei, îmi spuneam, în mod inconştient: „Oare când voi avea ocazia să-1 port?" Aş fi putut să-1 folosesc pe post de sarong noaptea, ca pe un cearşaf de picnic... Ultima soluţie ar fi fost (încerc să nu mai am nici cel mai mic regret) să-1 port ca şal de vară. într-o zi mi l-am pus pe umeri şi m-am privit în oglindă: în mod clar, motivele florale de mari dimensiuni nu se potriveau cu stilul meu! Am constatat astfel că nu-mi servea şi nu-mi va servi niciodată la nimic. Folosind metoda aceasta, ne putem trece în revistă toate posesiunile. Avem atâtea care intră în categoria „şi dacă într-o zi...", obiecte care ne aşteaptă la locul lor în fiecare zi a anului, ca nişte şomeri nefericiţi!

Spuneţi-vă de asemenea că v-aţi bucurat de un sentiment de plăcere atunci când aţi făcut respectiva achiziţie. O plăcere ca oricare alta, de pe urma căreia aţi rămas cu o amintire frumoasă. Plăcerile trebuie să genereze amintiri, nu neapărat probe materiale.

Dacă voi avea într-o zi ocazia să merg la plajă (deşi nu-mi place în mod deosebit), probabil că voi găsi să cumpăr unul de la magazinele din zonă. Aşadar, adio, pareo!

Nu merită să ne batem capul cu obiectele pe care le folosim atât de rar (o dată la trei ani sau nici atât). Renunţaţi la ele o dată pentru totdeauna: să nu mai rămână nimic -nici martori, nici rememorări ale greşelilor, slăbiciunilor sau nebuniilor comise la un moment dat în viaţă.

Bolul lui Ikkyu Sojun (1394-1481)

Se spune că Ikkyu Sojun, cel mai mare maestru al ceaiului din toate timpurile, şi-a vândut întreaga avere pentru un bol de ceai.

Dacă păstraţi lucrurile pentru că vi se par frumoase, dar şi pentru că ştiţi că portofelul nu vă permite mai mult, renunţaţi la ele. Puteţi să economisiţi pentru ca, într-o zi, să vă oferiţi tot ce e mai bun. E preferabil ca în viaţă să ai visuri frumoase, nu un concret mediocru.

Eu am izbutit să mă descotorosesc de toate ustensilele mele chinezeşti pentru prepararea ceaiului (strecurătorile, holurile, linguriţele de bambus, ceainicele) după ce am văzut altele mai frumoase. Asta, până în ziua în care am realizat că preţul lucrurilor frumoase nu are limită şi că ele aparţin lumii colecţionarilor sau muzeelor. Astfel am putut pune punct nebuniei care mă cuprinsese, iar azi sunt fidelă ustensilelor pe care le deţin, care s-au patinat şi pe care le iubesc din ce în ce mai mult. Iar atunci când mă cuprinde pofta să văd lucruri frumoase, mă duc prin

muzee, intru în restaurante dichisite sau caut un peisaj de vis. Mă mulţumesc să trăiesc într-un spaţiu aerisit, în compania rarilor şi vechilor mei „tovarăşi de drum".

Stabiliţi-vă propriile repere

„Consider că un dram de simplificare este primul pas către un sistem de viaţă raţional."
ELEANOR ROOSEVELT

Pe vremuri, cu toate că aveau mai puţine lucruri decât azi (cu excepţia câtorva nobili bogaţi), oamenii duceau o viaţă mai ordonată şi mai curată, bucurându-se şi de o mai bună sănătate mentală. Cele şase recipiente din bucătărie (pentru făină, zahăr, ceai, cafea, sare, piper) le erau cu adevărat utile. în Japonia, tava de ceai cu tot necesarul ei, acoperită cu un şervet alb pentru a o proteja de praf (pe care o mai regăsim încă în fiecare cameră din acele minunate hoteluri tradiţionale), rămâne vestigiul unei epoci în care fiecare gest cotidian era gândit, fiecare obiect avea un motiv pentru a exista, iar tot ce era raţional, practic, solid şi ergonomie era mai important decât capriciile modei, ale supraproducţiei şi ale consumerismului. Din păcate, am uitat mult prea repede preceptele adevăratei arte de a trăi şi ale civilizaţiei, în sensul profund al termenului. Nu trebuie să

vă uitaţi niciodată propriile repere, viaţa ideală pe care aţi dori s-o duceţi. Păstraţi asupra voastră, dacă vi se pare necesar, o listă de „motive pentru a elimina obiectele inutile". Aceasta ar putea să arate în felul următor:

Banii sunt cei care ocupă cel mai puţin spaţiu.

Nu aspira decât la ceea ce e mai bun şi nu face niciodată concesii în această privinţă.

Preferă plăcerii de a varia libertatea de a avea puţine lucruri.

întreţinerea bunurilor implică pierderi serioase de energie traduse prin emoţii, stres şi eforturi fizice.

Când ai multe bunuri, nu poţi să acţionezi rapid şi eficient atunci când trebuie sau vrei s-o faci.

Arta kufu: *arta de pe culmea renunţărilor*

„Să ai tot ce îţi doreşti este semn de bogăţie, dar să te poţi descurca fără este o dovadă de putere."

GEORGE MACDONALD

***Kufu* este un alt concept zen deseori folosit la nivel cotidian. El defineşte arta de a te descurca în orice situaţie folosind numai „mijloacele la îndemână". *Kufu* înseamnă să încropeşti o masă doar din resturile găsite în frigider, înseamnă să-ţi împachetezi hainele într-o eşarfă ale cărei colţuri le înnozi apoi împreună, atunci**

când nu ai loc unde să le pui sau o geantă în care să le transporţi, înseamnă să pui pe tine două pulovere, unul peste altul, în loc să dai fuga la primul magazin ca să-ţi cumperi unul mai gros imediat ce temperaturile încep să scadă.

***Kufu* presupune să-ţi foloseşti imaginaţia pentru a atinge un scop, fără a procura nimic suplimentar, şi înseamnă să apreciezi ceea ce ai, folosind totul cât mai bine cu putinţă şi evitând astfel risipa.**

în Japonia, mai mult decât obiectele în sine, graţia şi eleganţa cu care trăieşti se concretizează într-o artă. Cum să te descurci cu puţin şi din puţin este o chestiune care se învaţă: ia lucrurile aşa cum vin şi profită de ce au ele mai bun; transformă un spaţiu mic şi neatrăgător, aparent spartan, într-o locuinţă confortabilă şi caldă. Filozofia zen ne îndeamnă chiar să ne restrângem cele trei „nevoi vitale": îmbrăcămintea, hrana şi somnul. Această autodisciplina - conform filozofiei zen - ne permite să facem faţă oricărui tip de situaţie, utilizând exact nivelul corect de efort (nici mai mult, nici mai puţin), şi ne învaţă să ne controlăm astfel încât să putem rezista oricărui pericol, fie el exterior sau interior (patimă, gelozie, plictis de viaţă).

Filozofia zen insistă că orice scop poate fi atins folosind mijloacele la îndemână, cu condiţia ca omul să-şi păstreze spiritul treaz.

Ce să facem cu obiectele care au valoare sentimentală?

„Nimic nu-mi aparţine
Cu excepţia sentimentului de pace din inimă şi a seninului din cer."
KOBAYASHIISSA, haiku

Decizia privind obiectele care ţin de trecut, suvenirele şi tot ce are valoare sentimentală, este una dificilă şi dureroasă!

La fel ca în cazul documentelor administrative, trebuie să acţionăm cu prudenţă: a-ţi face curăţenie în viaţă aruncând totul este deseori metoda suverană, însă rădăcinile şi trecutul nu pot fi trimise la coşul de gunoi.

Anumite obiecte şi amintiri ne-au construit identitatea şi chiar dacă, pe moment, am putea crede că este o idee bună să ştergem trecutul cu buretele, e posibil să ajungem într-o zi să regretăm că am renunţat la unele lucruri. Dar nu suntem obligaţi să păstrăm toate obiectele de acest tip. Operarea unei selecţii în rândul „comorilor" adunate de-a lungul anilor este calea de mijloc şi cea mai potrivită soluţie. De exemplu, puteţi reţine unul sau două „cufere cu comori", în care să aşezaţi suvenirele cu cea mai mare valoare sentimentală (cadouri de la apropiaţi, scrisori, amintiri din vremea copilăriei). însă limitaţi-vă la un număr minim şi

amintiţi-vă că, în viaţă, esenţialul nu are nu io legătură cu lumea materială.

Când purcedeţi la operaţiunea de triere între ce va pleca şi ce va rămâne, nu uitaţi că alegerea nu trebuie să depindă de numărul anilor, de valoarea de piaţă sau de originea lucrurilor respective. Timpul în acest context este irelevant. Două minute pot să fie prea mult şi douăzeci de ani, prea puţin. Nu păstraţi bunurile care nu vă oferă nimic. Pe unele le-aţi iubit o vreme, dar deja sentimentele pentru ele au pălit. Ele nu trebuie să devină o piatră de moară atârnată de prezentul şi, cu atât mai puţin, de viitorul vostru. Cu cât numărul bunurilor personale pe care doriţi să le păstraţi este mai modest, cu atât scade riscul să vă transformaţi în sclavii lor. Trecutul există ca să ne servească drept lecţie, nu să ne încremenească printre amintiri.

Suvenirele

Este inutil să păstraţi toate cele 258 de bilete de cinema ca să vă amintiţi de filmele văzute şi de data fiecărei proiecţii! Aveţi încredere în propria memorie. Dacă doriţi totuşi să aveţi o dovadă concretă a evenimentelor survenite pe parcursul vieţii, obişnuiţi-vă să alcătuiţi, de pildă, o listă cu filmele pe care le-aţi văzut. La nevoie, veţi găsi informaţii suplimentare pe

internet. într-o agendă, rezervaţi file individuale pe care să notaţi filmele văzute (clasate pe ani), cărţile citite, expoziţiile, muzeele, locurile vizitate...

în ceea ce priveşte cadourile oferite de persoane dragi, dar care nu vă plac, ori suvenirele cumpărate împreună cu o iubire de o vară, nu mai ezitaţi: păstrarea lor nu este singura posibilitate de a demonstra că ţineţi la persoanele în cauză sau că aţi trăit câteva mari poveşti de dragoste. Amintirile pot fi „condensate" prin intermediul cuvintelor. Când scrieţi în jurnalul personal, păstraţi mărturiei faptului că existaţi. Procedaţi la fel cu obiectele care au valoare sentimentală. Renunţaţi la ele, apoi notaţi ce v-a rămas de pe urma lor: „Cele două tricouri de la T., cel bleu-pal şi cel kaki - dovada faptului că am iubit totul la el, felul în care arăta, felul în care se îmbrăca, parfumul

. Dovada faptului că am petrecut împreună o perioadă minunată, dar că relaţia noastră s-a sfârşit."

Scrisori de odinioară

Nu puteţi să aruncaţi cutia cu cărţi poştale pe care vi le-a trimis bunica pe când mai trăia? Sau vechile scrisori de dragoste? Persoanele care păstrează acest tip de corespondenţă o fac pentru că obiectele respective le transportă înapoi în timp, la momente din viaţa lor după

care oftează şi pe care le consideră mai fericite decât prezentul. Dar trebuie să le spuneţi adio, să vă descotorosiţi de toate aceste bunuri legate de capitole încheiate definitiv. Viaţa presupune o continuă schimbare. Fiecare lucru îşi urmează drumul către „în altă parte".

Dacă v-aţi reciti toate vechile scrisori de dragoste, probabil că aţi roşi până în vârful urechilor. Amintirile păstrate sunt mult mai preţioase! Şi apoi, la ce bun să mai rămânem agăţaţi de amintirea celor care ne-au părăsit pentru totdeauna, la ce bun să mai rătăcim prin lumea lor, neglijând astfel lumea celor vii?

Uitaţi tot ce aţi pierdut în trecut, căci trecutul nu mai poate fi schimbat, în vreme ce viitorul stă exclusiv în mâinile voastre. Luaţi-vă la revedere de la felicitările trimise de prieteni uitaţi, de la suvenirele de vacanţă aduse de unii sau de alţii.

Atunci când purcedeţi să vă triaţi scrisorile, puteţi să păstraţi una sau două pe care le-aţi primit de la un prieten din copilărie şi care continuă să vă facă să râdeţi, dar aruncaţi-le pe cele trimise de o veche iubire, fiindcă timpul şi-a pus amprenta asupra lor, iar textele şi scrisul lor nu mai au puterea să vă emoţioneze. Renunţaţi la scrisorile corespondenţilor de ocazie, oameni care au trecut prin viaţa voastră asemenea unor stele căzătoare, cu istoriile lor triste sau vesele şi cu motivele lor, uneori absurde, pentru a coresponda. Unele persoane sunt atât

de singure, încât caută în celălalt capăt al pământului oameni cu care să converseze. în schimb, păstraţi scrisorile trimise de rudele apropiate, mai ales dacă au fost rare, dar pline de iubire.

Fotografiile

La rândul lor, fotografiile pot fi o considerabilă sursă de dezordine. Şi ele trebuie triate. Nu le păstraţi decât pe cele mai bune. Restul le puteţi arunca. Sau pe unele le puteţi dărui ori trimite în chip de cărţi poştale. Veţi resimţi mai multă plăcere răsfoind un unic album care rezumă întreaga voastră existenţă şi împărtăşind această plăcere cu prietenii sau rudele.

Fireşte, trebuie să vă descotorosiţi şi de fotografiile în dublu exemplar sau de cele care seamănă între ele. De asemenea, negativele au devenit inutile: putem face uşor copii ale fotografiilor. în ceea ce priveşte pozele care nu vă plac, scoateţi-le din albume. Aidoma obiectelor, fiecare fotografie emite diverse energii. Păstraţi-le doar pe cele care vă induc o stare de bine. Doar persoanele în vârstă au probabil nevoie de fotografiile vechi, ca să se mai poată agăţa de ceva, de viaţa lor. Deşi eu cunosc un domn încântător, în vârstă de nouăzeci de ani, care a avut înţelepciunea să nu mai păstreze decât o cutie de pantofi cu poze din tinereţe, pe

care le-a ordonat în funcţie de temă: „Prieteni", „Familie", „Iubiri". „La ce bun să le ţin pe toate? Pe cine mai pot să intereseze pozele astea vechi?" După care mi-a arătat pe îndelete, cu religiozitate, fiecare fotografie, comentându-le şi astfel povestindu-mi viaţa sa. Câtă înţelepciune, câtă simplitate, câtă plăcere! E inutil să vă mai spun că Robert, chiar şi la vârsta aceasta, este interesat de tot, adoră să mănânce sushi şi pretinde că nu-i e frică de moarte. Şi să ştiţi că a avut o viaţă foarte frumoasă.

3

DUPĂ SIMPLIFICARE

ATENŢIE SĂ NU REFACEŢI STOCURILE!

„Natura are oroare de vid"

„Penumbra proaspătă a încăperilor liniştite.
Ceaiul, fotoliul, aroma... când aburul deasupra apei bătute
delicat cu pămătuful de bambus îşi spune povestea în
vălătuci."
WERNER LAMBERSY, *Maeştri şi case de ceai*

După ce, în sfârşit, aţi făcut gol în jurul vostru, aveţi grijă să nu umpleţi la loc spaţiile pe care v-aţi chinuit atât de mult să le degajaţi. Vechiul adagiu „Natura are oroare de vid" se poate concretiza... îmbătaţi-vă cu noua senzaţie de libertate şi de limpezime pe care v-o aduc spaţiile golite de lucrurile inutile. Simţiţi-o, savuraţi-o. încetul cu încetul, efortul de a nu mai acumula noi

obiecte se va transforma într-un soi de instinct, va deveni o a doua natură.

Oamenii care au gustat din bucuria minimalismului rareori se lasă prinşi din nou în capcana unui stil de viaţă aglomerat. Ei au înţeles că eliberarea de lucrurile pe care nu ni le mai dorim nu creează spaţiu doar împrejurul nostru, ci şi în noi înşine. Această nouă libertate este mult prea plăcută. Ei ştiu acum că, odată ce nevoile de bază sunt satisfăcute, tot ce nu mai e necesar devine „gunoi".

Goliţi periodic o cameră, un dulap sau frigiderul. Aceasta este cea mai bună tehnică pentru a determina ce anume s-a infiltrat în viaţa voastră în mod insidios, chiar dacă aţi fost cât se poate de vigilenţi.

Atenţie la atracţia noului!

„O zi cu ceaţă Camera cea mare E pustie şi calmă."
KOBAYASHIISSA, haiku

Atunci când vedem ceva nou, când intrăm într-un apartament frumos care ne face să visăm, nu ne dăm seama că lucrurile şi locurile acestea deseori devin neatrăgătoare la scurt timp după ce le-am achiziţionat. Cel mai mult contează raportul pe care îl stabilim cu

bunurile noastre, cu mediul nostru de viaţă, dar şi cu pacea şi cu senzaţia de bine pe care ele le degajă.

Spuneţi-le rudelor şi prietenilor că vreţi să încetaţi să mai faceţi şi să mai primiţi cadouri

„Pe parcursul acestei călătorii, principalul motiv de disconfort a fost bocceaua pe care am purtat-o pe umerii mei slabi şi ososi.

Avusesem intenţia să plec aşa cum eram; dar am luat cu mine un chimonou care să mă apere de frig, o pelerină de ploaie, materiale pentru scris etc. - toate fiind cadouri de adio primite de la prieteni, pe care n-am putut să le las în urmă, dar care au fost un motiv de disconfort şi iritare pe toată durata drumului."

BASHO

Ce e de făcut cu ocazia Crăciunului sau a diverselor aniversări? Putem să ne întoarcem dintr-o călătorie fără câteva mici suvenire pentru fiecare dintre prietenii noştri, fără să fim înţeleşi greşit, fără să fim consideraţi reci, indiferenţi sau zgârciţi? Vorbiţi-le cunoştinţelor despre faptul că doriţi să trăiţi cu puţin. Explicaţi-le în ce constă noua voastră filozofie şi ce aţi realizat deja pentru a o pune în practică. Profitaţi de aceste discuţii pentru a-i anunţa ce intenţii aveţi, pentru a le aduce la cunoştinţă că nu vă mai doriţi nimic şi că darurile pe care le preferaţi de acum înainte sunt cele din categoria

consumabilelor (şampanie, parfum, flori). Adăugaţi (nu cu severitate, însă destul de ferm) că veţi aplica acelaşi principiu şi în privinţa cadourilor pe care le veţi oferi. Insistaţi că nu mai vreţi să faceţi daruri care, după părerea voastră, nu reprezintă decât obligaţii sociale sau culturale pe care societatea de consum le încurajează pentru propriul beneficiu.

Anunţaţi că, de acum înainte, veţi oferi doar cadouri originale şi mai curând utile, precum o şedinţă la coafor, un tratament spa, o masă la restaurant (pentru a-i ajuta pe prietenii voştri să descopere bucătăria ţării din care tocmai v-aţi întors), câteva ore de curăţenie cu o echipă profesionistă, o şedinţă de masaj la domiciliu etc.

Cadourile indezirabile ne parazitează mediul de viaţă. Dacă le păstraţi pentru a le face plăcere persoanelor care vi le-au oferit, vă pierdeţi din propria energie. De fiecare dată când intraţi într-o încăpere şi vedeţi respectivul obiect, nivelul de energie vă scade puţin. Şi chiar dacă ascundeţi acel obiect într-un dulap, subconştientul vă aminteşte că el se află acolo. De fapt, nu obiectul în sine este cel care contează, ci gândul că-1 aveţi. Puteţi aprecia faptul că un cunoscut v-a adus un cadou, dar nu sunteţi obligaţi să-1 şi păstraţi. Oferiţi-le celorlalţi libertatea de a face tot ce doresc cu darurile primite de la voi, dar învăţaţi să savuraţi la rândul vostru aceeaşi libertate. Nu puteţi să vă sacrificaţi liniştea interioară pentru bunele intenţii ale persoanelor din

anturaj. Doar cadourile oferite de copiii încă prea mici ca să înţeleagă trebuie păstrate. Cel puţin, pe moment... Când dăruiţi ceva unei persoane, nu uitaţi să-i spuneţi: „Eşti liber să-1 arunci sau să-1 dai mai departe. Pentru mine e suficient că l-ai primit."

FERIŢI-VĂ DE CAPCANE!

Temeţi-vă de ceea ce este gratuiţi

Nu acceptaţi şi nu duceţi acasă lucruri doar pentru că sunt gratuite. Ar însemna că aveţi deja prea mult. Timpul consumat, aglomerarea spaţiului vital, grija ca totul să fie bine întreţinut nu înseamnă „nimic" şi nu e gratuit.

Scobitori, stilouri, şerveţele de hârtie, pliculeţe cu sare şi piper, cu zahăr şi ketchup luate de prin restaurante, din hoteluri, din avioane. Nu-i de mirare că sertarele voastre nici nu se pot închide!

La televizor, la radio şi pe Internet ni se repetă fără încetare că avem nevoie de ceva. E atât de simplu să acumulezi obiecte, să înmagazinezi precum... şobolanii! Toate aceste nimicuri gratuite se insinuează în casele voastre sub formă de cadouri, cumpărături pe credit, promoţii, bonusuri, moşteniri. Nu luaţi şi nu folosiţi un

obiect doar pentru că se află acolo! Dacă e gratis, înfulecăm chiar dacă nu ne e foame. Dacă sunt gratis, colecţionăm pixuri de la hoteluri, broşuri ori eşantioane - pentru că nu costă nimic, nu pentru că avem nevoie de ele.

Soldurile

Un cuvânt magic! Ei bine, da, câţi dintre noi nu cumpără un al doilea exemplar din diversele nimicuri pe care le deţinem deja, un obiect care nici măcar nu ne foloseşte, numai pentru că l-am găsit ieftin, la reducere?

Societatea nu ne oferă decât un confort de calitate inferioară

„Civilizaţia este multiplicarea fără limite a necesităţilor inutili'."
MARK TWAIN

Viaţa modernă implică un vârtej de dorinţe, de contra-dorinţe şi de anticontradorinţe. Societatea se organizează astfel încât să ne subjuge dorinţele şi nevoile, pentru a ne înăbuşi orice năzuinţă adevărată, care ne-ar putea îmbogăţi sufleteşte. Presa ne

manipulează spunându-ne că nevoile noastre pot fi satisfăcute doar cu ajutorul anumitor haine, al anumitor preparate exotice, băuturi, coafuri sau bijuterii excentrice, al anumitor accesorii pentru animalele de companie, aparate de întreţinere fizică, reviste, servicii financiare, vitamine sintetice...

Da, avem nevoie de toate pentru că suntem fiinţe complicate, cu nevoi complicate. Dar asta nu înseamnă că trebuie să ne irosim timpul şi energia aşa cum am făcut-o până acum. Toate aceste bunuri de consum nu ne oferă decât un confort de calitate inferioară. Cu adevărat necesare ne sunt valorile reale, acele valori care nu au preţ: dragostea, prietenia, frumuseţea... Ştim toate astea - spuneţi voi - şi totuşi posesiunile materiale exercită asupra celor mai mulţi dintre noi o atracţie hipnotică. Suntem oare mai bogaţi dacă achiziţionăm câte o dublură a fiecărui obiect pe care îl avem deja?

NU CUMPĂRAŢI DECÂT DUPĂ O MATURĂ CHIBZUINŢĂ!

Rezistaţi în faţa tentaţiilor

„Să te damnezi ca să faci parte din eul nostru limitat."

TAGORE

Trebuie să învăţaţi să trăiţi cu tentaţiile. Alcătuiţi-vă propria colecţie de motive pentru care să nu cădeţi din nou în păcat. în felul acesta, veţi câştiga stimă de sine, dar şi respectul celorlalţi. Mai mult, satisfacţia obţinută din faptul că trăiţi fără nimic în exces va fi cea mai redutabilă armă împotriva recăderii în păcat.

Cele treizeci de zile de aşteptare pentru a evita cumpărăturile „din impuls"

De ce avem nevoie cu adevărat? Suntem antrenaţi într-o adevărată spirală, într-o asemenea abundenţă de bunuri, încât nici nu mai ştim de ce anume avem nevoie de fapt!

Iată un „truc" pentru a evita cumpărăturile impulsive, de tipul „dragoste la prima vedere": lista de treizeci de zile. Alcătuiţi o listă cu ceea ce vă doriţi şi aşteptaţi treizeci de zile. La încheierea acestei perioade, probabil că nici nu vă veţi mai aminti de ce aţi vrut să le cumpăraţi. între timp, veţi fi găsit alte opţiuni atrăgătoare. Intrebaţi-vă ce v-a determinat să luaţi în considerare respectivele obiecte. Reprezentau ele o

metodă de a scăpa de anxietate? De a compensa starea de stres?

Aveţi curajul să reiurnafi la magazin produsele cumpărate

„Esenţa civilizaţiei rezidă nu în multiplicarea nevoilor, ci într-o renunţare deliberată şi voluntară."
GANDHI

Păstraţi bonurile şi ambalajele. Unele magazine acceptă să primească înapoi marfa vândută sau să o schimbe, dacă le prezentaţi bonul de casă. Spuneţi-vă că vânzătorii faţă de care manifestaţi atâtea scrupule la gândul de a re-turna cumpărăturile nu-şi pierd banii personali dacă cereţi înapoi contravaloarea unui obiect pe care regretaţi că l-aţi achiziţionat.

Ajutaţi-i şi pe ceilalţi sa simtă că pot fi fericiţi cu puţin!

„în fiecare zi, primim misiunea de a fi eficienţi, realişti şi competitivi. Această cursă nebună, în orb, ne aruncă în abis.

E de dorit să preferăm însă luciditatea, nu utopia care ne determină să alegem o stea îndepărtată, fără îndoială inaccesibilă, dar către care ne îndreptăm şi care ne călăuzeşte alegerile cotidiene."

THÉODORE MONOD

Fiţi fericiţi cu puţin şi faceţi ca starea voastră să se transmită şi în exterior. Nu trebuie să declaraţi acest lucru în gura mare, ci doar să fiţi un exemplu. Asta puteţi să oferiţi cu adevărat, nu nişte ceşti desperecheate sau grătarul electric pe care nu mai suportaţi să-1 vedeţi în dulap. în loc să daţi bani unei persoane, mai bine arătaţi-i cum să iasă din situaţia în care se află prin propriile forţe, învăţaţi-o să-şi descopere bogăţia, încrederea în sine, încrederea în propria ei putere şi curajul de a înfrunta viaţa; ajutaţi-o să-şi dea seama cine este, care sunt valoarea şi calităţile ei. Dezvăluiţi-i uneltele prin care poate fi ea însăşi, unelte pe care deja le are!

PRACTICAŢI FRUGALITATEA!

Să trăieşti cu puţin: un mod de viaţă estetic şi minunat

„Frumuseţea se bazează pe necesităţi... care sunt rezultatul unei economii perfecte. Fagurele unei albine este construit în unghiul care îi conferă cel mai ridicat

grad de rezistenţă folosind cea mai redusă cantitate de ceară. Osul unei păsări îi oferă acesteia cea mai mare forţă de propulsie la cea mai mică greutate posibilă. în structurile naturale, nu există nici măcar o particulă care să aibă nevoie să fie salvată... Un om poate să construiască o căsuţă simplă cu atâta simetrie, încât cele mai rafinate palate să pară prin comparaţie ieftine şi vulgare. Folosiţi geometria în locul cheltuielilor, colectaţi apa dintr-un râu, întrebuinţaţi soarele şi luna în chip de cele mai frumoase ornamente din locuinţa voastră. Acesta este regatul legitim al frumuseţii."

RALPH WALDO EMERSON

Să înveţi să trăieşti cu puţin şi în mod estetic este la fel de important ca eliminarea surplusului.

Pe vremuri, să trăieşti cu puţin era o virtute. în ziua de Crăciun, masa era mai bogată decât de obicei, pe când în celelalte zile o singură porţie era suficientă, iar omul se ridica de la masă încă nesătul, dar cu satisfacţia de a-şi putea spune că aşa e bine pentru sănătate şi pentru nivelul lui de energie. Să nu încălzeşti decât atâta apă câtă îţi trebuie ca să umpli ceainicul, să te mulţumeşti cu o cantitate minusculă de pastă de dinţi pe periuţă, să foloseşti spatele bonurilor de casă de la cumpărături pentru notiţele de peste zi. Să practici

frugalitatea în sfera materialului pentru a avea mai lesne acces la bogăţiile vieţii din alte domenii este, înainte de orice, o chestiune de concentrare; înseamnă să nu acţionezi niciodată înainte de a gândi.

Practicaţi adevărata economie!

„Tot timpul îmi fac inventarul garderobei ca să văd ce pot să dau altora. Mereu mă simt vinovată dacă nu folosesc ceea ce am, fie că e vorba de cărţi, de haine, de pantofi... [...] Fiindcă nu organizez petreceri acasă, preferând să invit de fiecare dată câte o singură persoană, folosesc foarte rar masa. Iar cuptor cu microunde nu utilizez."

TOINETTE LIPPE, *Nothing left over*

Surprindeţi dimensiunea reală a vieţii în termeni de utilitate şi impecabilitate, nu în termeni de realizări şi posesiuni. Dacă ne-am schimba obiceiurile de consum, companiile ar trebui să-şi schimbe şi ele metodele de producţie şi de vânzare. Nu mai cheltuiţi bani decât pe servicii oferite de angajaţi corect remuneraţi şi bine trataţi. Mâncaţi în restaurante mici, administrate direct de proprietari. Există nenumărate modalităţi de a consuma mai puţin şi mai bine!

Până nu demult, oamenii trăiau frugal. Ceea ce era economicos, fabricat din materiale aflate la îndemână şi care excludea risipa era considerat pozitiv. Mai devreme sau mai târziu, şi noi va trebui să începem să preţuim din nou aceste calităţi. Va trebui să începem să trăim aşa cum o făceau strămunii noştri: refolosind obiectele în loc să le aruncăm ca să cumpărăm altele noi, reparând, împărţind cu vecinii, oferind la schimb servicii sau lucrurile de care nu mai avem nevoie, păstrând doar un număr redus de obiecte. Alte virtuţi apreciate de înaintaşii noştri erau competenţa şi ingeniozitatea, talentul de a învăţa cum funcţionează lucrurile, cum le putem folosi în mod eficient, cum să le reparăm sau să găsim soluţii alternative. Astăzi folosim aparate pe care nu ştim cum să le reparăm şi nici măcar cum să le facem să funcţioneze perfect. Aşadar, ca să trăieşti confortabil cu puţini bani, trebuie să ştii să repari, să reciclezi, să inventezi...

înfrânaţi-vă dorinţele!

„Doreşte-ţi atât cât îţi este suficient şi vei avea tot ce-ţi trebuie."

SENECA

Fiecare dintre noi poate trăi într-o stare de spirit similară cu a înaintaşilor noştri: mulţumindu-ne cu ceea ce avem, nutrind puţine dorinţe.

TRĂIŢI ÎNTR-O PERMANENTĂ TRANZIŢIE

Fiţi pregătiţi pentru moarte în orice clipă

Ne îndreptăm către moarte în fiecare clipă a vieţii. Dar există oameni care trăiesc prezentul fiecărei secunde şi oameni care mor în fiecare secundă. Cei care se luptă cu disperare să dobândească avantaje materiale sunt mereu pe cale să moară, pentru că avantajele materiale sunt cele care trăiesc în locul lor. în aceeaşi situaţie se află şi prizonierii cunoştinţelor dobândite, sclavii regulilor impuse sau cei care, prea sensibili la elogii ori critici, îşi fac griji în legătură cu părerea pe care ceilalţi o au despre ei. Aşadar, gândiţi-vă la moarte în fiecare secundă. Aceasta este cea mai potrivită cale pentru a profita de viaţă.

Nu lăsaţi nimic în urmă, în afară de câteva bunuri (casă, bani, poate una sau două bijuterii) şi, mai ales, lumină!

Când veţi înainta în vârstă şi veţi simţi că probabil în scurt timp nu veţi mai putea să vă gestionaţi singuri bunurile, va fi necesar să acţionaţi. Nu fugiţi din faţa deciziilor pe care trebuie să le luaţi cu privire la posesiunile voastre şi nu transferaţi această responsabilitate pe umerii altora. Ar fi o atitudine de un suprem egoism! Este atât de dureros pentru copii să fie nevoiţi să reglementeze problemele de succesiune pe care părinţii decedaţi le-au lăsat în urma lor! Prea mulţi sunt cei care, înainte de a „pleca", îşi spun că apropiaţii se vor descurca foarte bine „după". Astfel îi lasă pe ceilalţi să ia hotărârile pe care ei n-au vrut (uneori n-au putut, în caz de accident neprevăzut) să le ia. Hotărâri dificile şi dureroase. Ne este atât de frică să ne rupem de trecut, de amintiri... Dacă mai aveţi încă energia necesară ca să decideţi ce vreţi să se întâmple cu bunurile voastre după ce nu veţi mai fi, treceţi imediat la acţiune: dăruiţi ce vreţi cui vreţi chiar acum; de asemenea, lăsaţi-le celorlalţi dreptul de a refuza sau de a dispune de aceste bunuri aşa cum doresc, fără a se simţi vinovaţi sau neloiali.

Dacă nu mai aveţi forţa să luaţi hotărâri, delegaţi puterea de decizie altor persoane, care să dispună de toate posesiunile voastre. Rezolvarea tuturor problemelor din vreme, fără a recurge la acea formă de şantaj afectiv prin care le cereţi altora să devină paznicii bunurilor voastre,

iată cea mai înaltă expresie a generozităţii şi a iubirii faţă de apropiaţi!

Nenumăraţi moştenitori s-au simţit obligaţi, din respect sau din dragoste pentru părinţii lor, să se transforme în paznicii bunurilor acestora şi pentru o bună parte din viaţa lor au ajuns să tragă după ei o piatră de moară. Cadoul vostru de adio ar trebui să fie libertatea.

Inchipuiţi-vă că sunteţi într-o călătorie şi trăiţi ca atare

Viaţa este o călătorie... închipuiţi-vă că plecaţi într-un voiaj foarte lung, un voiaj de câţiva ani în jurul lumii, şi că nu luaţi cu voi decât hainele preferate, documentele importante şi câteva cărţi bune (pe care le veţi face cadou după ce le veţi fi citit, aşa cum procedează orice călător experimentat). Deseori pe parcursul vieţii căutăm schimbarea, mai cu seamă atunci când călătorim. Doar cu acele puţine bunuri care ne seamănă ne simţim cel mai în largul nostru.

Reducerea consumului: un act politic

„Cu cât oamenii fabrică mai multe lucruri, cu atât mai multe ambalaje au de aruncat şi cu atât mai multe gunoaie trebuie transportate.

Dacă serviciile de profil nu ar mai exista, consecinţa acestei opulenţe mereu crescânde ar fi o murdărie încă şi mai profundă. Cu cât mai mare este bogăţia, cu atât mai importantă devine murdăria."

JOHN KENNETH GALBRAITH

Atunci când îşi cumpără instalaţii costisitoare de exploatare a energiei solare, cei bogaţi fac cu siguranţă un lucru bun. Dar strădania de a învăţa să trăieşti cu mai puţine bunuri şi cu venituri mai modeste depăşeşte de departe toate acţiunile benefice recomandate de specialiştii ecologiei. Oricât de simplist ar părea, actul de a consuma mai puţin este probabil cel mai radical angajament pe care o persoană şi-1 poate lua la nivel individual pentru a salva planeta.

Nu există o linie de separaţie între viaţa spiritului şi cea a trupului, între teorie şi practică. Totul este o chestiune de etică personală. Ca problemă la nivel de mase, ca remediu la acelaşi nivel, situaţia e însă departe de capacitatea forţei individuale: într-un oraş mare, aportul persoanelor neafectate de avariţie, de dorinţa de a dobândi, de extravaganţă şi de procedee necinstite este neglijabilă. Când cumpărăm ceva, în mod automat

exploatăm resursele planetei. Ca să prepari un hamburger, e nevoie de grâu, de apă, de fertilizatori, de pesticide, de pământ, de ulei, de came de vită, de copaci, de plastic, de gaze, de electricitate, şi astfel epuizăm resursele planetei. Mai puţine automobile, mai puţine reziduuri, mai multă sănătate, mai puţine alimente semipreparate, fără maşini de spălat vasele, fără ustensile electrice... încercaţi să faceţi cât mai multe lucruri voi înşivă, manual. Atât de mulţi oameni nici nu mai ştiu măcar cine sunt ei înşişi! îmbogăţiţi-vă propria persoană.

Concluzie

„Mă gândesc iar şi iar la toate micile mele aventuri, la fricile mele, toate aceste mici frici care-mi păreau atât de mari. Fiindcă aveam lucruri vitale de obţinut şi de realizat. Şi totuşi, nu există decât un singur lucru cu adevărat important: să trăieşti ca să vezi ziua splendidă care se naşte şi lumina care umple lumea."

PHILIP HARNDEN, *journeys ofSimplicity: Traveling Light*

în lucrarea sa *journeys ofSimplicity: Traveling Light* - care se constituie într-o colecţie de liste alcătuite de diverse personaje fictive sau reale, cu bunurile pe care acestea le-au luat cu ele în călătorii - Philip Harnden relatează, chiar în introducere, povestea unui bătrân înţelept chinez pe nume P'ang Yiin. în urmă cu două mii de ani, la răsăritul soarelui, acesta şi-a încărcat pe o bărcuţă toate posesiunile, după care a scufundat-o în apele lacului Tung-t'ing. Apoi a stat şi a privit până când ultimele bule de aer au urcat la suprafaţă din adâncurile undelor, iar oglinda

lacului a redevenit perfect calmă. De atunci a fost poreclit „frunza de copac", pentru că din ziua aceea înţeleptul a călătorit cu un minimum de bagaj, relaxat, aidoma unei frunze purtate de vânt.

Să nu consumăm mai mult decât ne este necesar, să nu aruncăm lucruri la gunoi pentru plăcerea de a o face, ci pentru a trăi mai bine, cu mai puţin stres şi în perfectă armonie cu noi înşine. Avem şansa să trăim într-o perioadă care ne oferă această libertate. Să profităm de ea.

Desigur, fiecare dintre noi are nevoie de o umbrelă pentru ploaie, de un foc de lemne pentru iarnă, de o ceaşcă de cafea pregătită de o persoană dragă. Să trăieşti lejer e una. Să renunţi la tot ce ai în numele simplităţii e alta. Importante nu sunt bunurile pe care le deţinem, ci cum şi de ce le deţinem. Unele dintre dorinţele pe care le nutrim sunt fireşti şi necesare pentru a putea fi fericiţi. Altele, din păcate, sunt artificiale, „fabricate" de societatea de consum, şi de aceea mai degrabă ne împiedică să fim fericiţi!

Simplitatea nu înseamnă să-ţi suprimi toate dorinţele, ci să înveţi să nu te laşi controlat de ele. înseamnă să te abţii de la a le multiplica.

De azi înainte, întrebaţi-vă în mod regulat de ce anume aveţi nevoie cu adevărat, trăiţi cu pasiune fiecare zi a vieţii, stabiliţi-vă un ţel pentru viitor.

Plăcerea de a cunoaşte, de a conştientiza minunăţiile vieţii, de a-ţi stăpâni gândurile astfel încât să-ţi poţi formula în minte imagini agreabile, de a reînvia plăcerile trecutului, de a te bucura de prezent, de a exploata inteligent resursele naturale, de a-ţi folosi judicios simţurile şi inteligenţa, plăcerea de a-ţi elibera existenţa trebuie să rămână un stil de viaţă, o ştiinţă.

Puterea şi cunoaşterea se găsesc în fiecare dintre noi. Să-ţi trezeşti sufletul, să-ţi rafinezi conştiinţa... De ce avem oare nevoie dacă nu de lejeritate, de controlul asupra noastră înşine şi de capacitatea de a profita de frumuseţea şi diversitatea lumii? Un ceai aromat mă aşteaptă; luna învăluită de nori e superbă; un beţişor de tămâie arde lângă mine; plouă. Să trăieşti frugal, într-un loc liniştit, având lângă tine ceea ce-ţi este indispensabil şi nimic mai mult... Iată viaţa pe care vă invit s-o îmbrăţişaţi alături de mine, în vreme ce medităm împreună la vorbele lui Tchouang-tsu:

‚Cu prea mult te pierzi, cu mai puţin te regăseşti.